

## **Dodatki do żywności – dlaczego są stosowane?**

---

Obecnie w produkcji żywności wykorzystuje się wiele substancji, które ułatwiają proces wytwarzania. Wśród różnych składników żywności ważną grupę stanowią dodatki (substancje dodatkowe), które oprócz nazwy opatrzone są literą E i liczbą. Stosowane są w celu osiągnięcia określonego efektu technologicznego, zmniejszenia kosztów produkcji, ale także cech żywności korzystnych dla konsumenta. Pozwalają na wydłużenie trwałości mikrobiologicznej gotowego wyrobu, poprawiają plastyczność, elastyczność, smarowność, barwę, zwiększają wodochłonność, ułatwiają proces pieczenia, a nawet pozwalają modyfikować wartość odżywczą. Emulgatory pozwalają na obniżenie zawartości tłuszczu w produktach, takich jak margaryny, majonezy, wędliny, lody, w przypadku produktów pochodzenia zwierzęcego także cholesterolu. Przeciwtleniacze chronią tłuszcz przed szkodliwym dla zdrowia utlenianiem (jeliczeniem), chronią przed ciemnieniem przetwory warzywne. Substancje słodzące służą do produkcji żywności, ze zmniejszoną zawartością cukru, co pomaga w komponowaniu diet osobom chorującym na cukrzycę, ale także w kontroli masy ciała. Bardzo ważną rolę w żywności pełnią konserwanty. Substancje te chronią produkty spożywcze przed rozwojem drobnoustrojów. Wykorzystywane w produkcji wędlin dodatki pozwalają m.in. zwiększyć wodochłonność mięsa, a co za tym idzie wydajność i obniżenie kosztów gotowego wyrobu, nadać cechy ułatwiające plasterkowanie, smarowność czy nawet ułatwić zdejmowanie osłonek z parówek.

Stosowanie dodatków do żywności uregulowane jest przepisami prawnymi, które stanowią, jakie substancje, w jakich dawkach oraz do jakich produktów żywnościowych mogą być dodawane. Obecnie lista substancji dodatkowych używanych w produkcji żywności jest wspólna dla wszystkich krajów Unii Europejskiej i obejmuje kilkaset substancji. Są to tylko te dodatki, które po ocenie ryzyka zostały uznane za bezpieczne do stosowania w żywieniu ludzi. Ocenę dodatków do żywności przeprowadza Komitet Ekspertów FAO/WHO ds. Dodatków do Żywności (The Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives - JECFA), a w Unii Europejskiej - Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (European Food Safety Authority - EFSA).

Dodatków do żywności nie wolno stosować do produktów nieprzetworzonych, w tym mielonych czy zamrażanych.

Warto uświadomić sobie, że te same dodatki mogą występować w różnych rodzajach żywności przetworzonej. Dlatego też komponując dietę warto pamiętać, o urozmaiceniu, w czym pomocne jest korzystanie z różnorodności żywności dostępnej na rynku, w tym od różnych producentów.

Źródło [www.dieta.wum.edu.pl](http://www.dieta.wum.edu.pl)

---

Projekt pt. „Przeprowadzenie kompleksowych badań epidemiologicznych dotyczących sposobu żywienia i stanu odżywienia społeczeństwa polskiego ze szczególnym uwzględnieniem osób dorosłych, wraz z identyfikacją czynników ryzyka zaburzeń odżywiania, oceną poziomu aktywności fizycznej, poziomu wiedzy żywieniowej oraz występowania nierówności w zdrowiu.”

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020. Program realizowany na zlecenie Ministra Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zdrowia. Cel Operacyjny nr 1: Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa.