



...περιέχουν «Ε»;

Μήπως έχετε ποτέ

προβληματιστεί για το τι είναι όλα αυτά τα «Ε» στα συσκευασμένα τρόφιμα, ή έχετε ανησυχήσει διαβάζοντας σχετικά κείμενα στο διαδίκτυο ; Τι είναι τελικά τα «Ε» και γιατί περιέχονται στα τρόφιμά μας;

Κάθε «Ε» αποτελεί τον «Ε»υρωπαϊκό Κωδικό Ταξινόμησης ενός πρόσθετου τροφίμων

Για την ακρίβεια, το γράμμα «Ε» συνοδευόμενο από ένα τριψήφιο, συνήθως, αριθμό, αντιστοιχεί σε ένα συγκεκριμένο πρόσθετο τροφίμων και μας «πληροφορεί» ότι το εν λόγω συστατικό έχει αξιολογηθεί εκτενώς για την ασφάλειά του και έχει εγκριθεί για χρήση σε τρόφιμα και ροφήματα από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Τα πρόσθετα τροφίμων συμβάλλουν στην ασφάλεια και τη γευστικότητα των τροφίμων

Πολλά από τα τρόφιμα και ροφήματα που αγοράζουμε καθημερινά δεν χρειάζονται πρόσθετα τροφίμων, λόγω της σύστασης ή της προόδου της τεχνολογίας τροφίμων. Σύμφωνα, ωστόσο, με τη σχετική νομοθεσία τροφίμων, τα πρόσθετα τροφίμων χρησιμοποιούνται όταν είναι απολύτως απαραίτητο, προκειμένου να εξυπηρετήσουν ένα συγκεκριμένο σκοπό που δεν μπορεί να επιτευχθεί με άλλο τρόπο, όπως π.χ., να συμβάλλουν στη συντήρηση και διατήρηση (συνεπώς και στην

ασφάλεια) των διάφορων τροφίμων και ροφημάτων, τη διατήρηση ή βελτίωση του χρώματος, της γεύσης και της υφής αυτών κ.λπ. Έτσι, αν ένα ευπαθές τρόφιμο δεν περιείχε κάποιο συντηρητικό, δεν θα μπορούσε να διατηρηθεί ασφαλές μέχρι να φτάσει στο ράφι μας. Ή αν η μαγιονέζα δεν περιείχε λεκιθίνη (που, παρεπιπτόντως, περιέχεται στο αβγό) θα ήταν, το λιγότερο, «διαχωρισμένη» στα συστατικά της (όπως το λέμε απλά, θα είχε «κόψει»)! Πολλά, λοιπόν, από τα τυποποιημένα τρόφιμα και ροφήματα που καταναλώνουμε, εκτός του ότι θα ήταν ευάλωτα σε διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως η υγρασία, η υψηλή θερμοκρασία και η έκθεση σε μικρόβια και μύκητες, θα υστερούσαν σε γεύση ή/και σε θρεπτικότητα! Βέβαια, υπάρχουν 26 κατηγορίες τροφίμων και όλες επιτελούν ένα σημαντικό ρόλο, με χαρακτηριστικά παραδείγματα τα αντιοξειδωτικά (π.χ. τοκοφερόλες), τους γαλακτωματοποιητές (π.χ. λεκιθίνη), τα συντηρητικά (π.χ. σορβικό κάλιο), τις χρωστικές (π.χ. καραμελόχρωμα) και τα γλυκαντικά (π.χ. ασπαρτάμη, γλυκαντικό από το φυτό στέβια).

Τα «Ε» περνούν από αυστηρούς και τακτικούς ελέγχους ασφαλείας

Στην Ε.Ε., ειδικοί της αρμόδιας αρχής, σήμερα της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), αξιολογούν κάθε πρόσθετο τροφίμων ως προς την ασφάλειά του, λαμβάνοντας υπόψη δεδομένα από πολυάριθμες, καλά σχεδιασμένες, επιστημονικές μελέτες. Μάλιστα, όλα τα πρόσθετα περνούν ακριβώς την ίδια αυστηρή διαδικασία αξιολόγησης ανεξάρτητα από τη φυσική ή μη προέλευσή τους (όπως π.χ. το γλυκαντικό ασπαρτάμη, που συντίθεται από 2 αμινοξέα-δομικούς λίθους των πρωτεϊνών, και το γλυκαντικό από το φυτό στέβια). Στη συνέχεια, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εγκρίνει (ή απορρίπτει όταν απαιτείται) τη χρήση κάθε πρόσθετου, καθώς και τις ακριβείς συνθήκες χρήσης του (π.χ. τη μέγιστη επιτρεπόμενη ποσότητα ανά κατηγορία προϊόντος). Η διαδικασία αυτή, που περιλαμβάνει την αξιολόγηση της ασφάλειας, αλλά και της ανάγκης χρήσης των πρόσθετων, δεν πραγματοποιείται μόνο μία φορά, αλλά επαναλαμβάνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, καθώς προκύπτουν νέα επιστημονικά δεδομένα και νέες τεχνολογίες, ενώ παράλληλα αλλάζουν και οι διατροφικές ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου. Εξαιτίας αυτής της επαναξιολόγησης οι καταναλωτές μπορούμε να είμαστε σίγουροι πως τα πρόσθετα τροφίμων είναι ελεγχμένα και ασφαλή.

Συμπερασματικά, πολλά από τα τρόφιμα και ροφήματα της καθημερινής μας διατροφής περιέχουν πρόσθετα τροφίμων, δηλαδή εγκεκριμένα συστατικά που τα διατηρούν ασφαλή, θρεπτικά και γευστικά. Το κατά πόσο, τελικά, θα αποτελούν μέρος της διατροφής μας είναι, βεβαίως, ζήτημα επιλογής του καθενός από εμάς, όπως άλλωστε επιλογή μας είναι και η έγκυρη ενημέρωσή μας, ώστε τελικά να

κάνουμε συνειδητοποιημένες –και ασφαλείς- επιλογές.

Πηγές: efet.gr- neadiatrofis.gr