12 Ιουνίου 2016

Πόσο ασφαλή είναι τα Ε στα τρόφιμα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Πολλοί είναι οι μύθοι που “συνοδεύουν” τη χρήση προσθέτων στα τρόφιμα που αγοράζουμε, καθώς ουκ ολίγες φορές στο παρελθόν έχουν κατηγορηθεί ακόμη και για την εμφάνιση καρκίνου.

Τα πρόσθετα υπάρχουν παντού: σε αρτοσκευάσματα, αλλαντικά, γαλακτοκομικά, αναψυκτικά, έτοιμες σούπες, σνακ, μαρμελάδες, έτοιμα επιδόρπια και σε πολλά άλλα τρόφιμα. Τελικά είναι ασφαλή; Ο καθηγητής Βάϊος Καραθάνος από το τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής

στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο έδωσε μερικές πολύ χρήσιμες πληροφορίες για τη χρήση των προσθέτων σε πρόσφατη ενημερωτική συνάντηση της Coca Cola τα συστατικά που περιέχονται σε αυτή.

Τα πρόσθετα τροφίμων είναι ουσίες που προστίθενται σκόπιμα στα τρόφιμα για να εκτελέσουν ορισμένες τεχνολογικές λειτουργίες.

• Μπορεί να έχουν θρεπτική αξία είτε όχι
• δεν καταναλώνονται συνήθως μόνες τους ως τρόφιμο
• δεν χρησιμοποιούνται συνήθως ως χαρακτηριστικό συστατικό τροφίμων

Προστίθενται για τεχνολογικούς σκοπούς κατά την παρασκευή, τη μεταποίηση, την επεξεργασία, τη συσκευασία, τη μεταφορά ή την αποθήκευσή τους.

Οι κυριότερες χρήσεις τους είναι:

- Διασφαλίζουν την ασφάλεια και την υγιεινή των τροφίμων
- Βοηθούν στη διατήρηση της ποιότητας
- Βελτιώνουν ή διατηρούν τη διατροφική αξία
- Καθιστούν τα τρόφιμα πιο ελκυστικά
- Διευκολύνουν την παρασκευή των τροφίμων

Από πού προέρχονται τα πρόσθετα;

Από φυσικές πηγές

Λυκοπένιο (Ε 160d) από τομάτες

Γλυκοζίτες στεβιόλης (Ε 960) από στέβια

Κόμμι χαρουπιών (Ε 410)

Καροτένια (Ε 160a) από καρότα, τσουκνίδα κλπ.

Πηκτίνη (Ε 440) από μήλα

Υπάρχουν στη φύση αλλά παράγονται συνθετικά ή με άλλες
μεθόδους (π.χ. Ζύμωση)

Λυκοπένιο (Ε 160d)

Καροτένια (Ε 160a)

Κιτρικό Οξύ (Ε 330)

Μηλικό οξύ (Ε 296)

Παράγονται μόνο συνθετικά ή με άλλες μεθόδους (π.χ. Ζύμωση)

Λαμπρό κυανό (Ε 133)

Ασπαρτάμη (Ε 951)

Βενζοϊκό Νάτριο (Ε 211)

Σουκραλόζη (Ε 955)

Μόνο- και δι- γλυκερίδια λιπαρών οξέων (Ε 471)

Κάθε πρόσθετο έχει καταχωρηθεί με έναν κωδικό αναγνώρισης που αποτελείται (στην ΕΕ) από το γράμμα “Ε”, ακολουθούμενο από ένα συγκεκριμένο αριθμό, συνήθως σύμφωνα με το διεθνές σύστημα αρίθμησης για τα πρόσθετα τροφίμων (CAC / GL 36-1989, Codex Alimentarius)

Ο αριθμός αυτός περιλαμβάνει 3-4 ψηφία που προσδιορίζουν τη λειτουργία που

εκτελείται από το πρόσθετο. Διακρίνονται σε 26 κατηγορίες με βάση την λειτουργικότητά τους:

ο Χρωστική E1xx

ο Συντηρητικό E2xx

ο Αντιοξειδωτικές ουσίες και μέσα οξίνισης E3xx

ο Υφοποιητές (Texturant) E4xx

ο Ενισχυτικό γεύσης E6xx

ο Τροποποιημένο άμυλο E14xx

ο Γλυκαντικό E950-968

ο Ένζυμα τροφίμων 11xx

Συνολικά 320 πρόσθετα επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται στα τρόφιμα.

Ενδεικτικές χρήσεις των προσθέτων τροφίμων από τη βιομηχανία τροφίμων και ποτών

 Διατήρηση ή τη βελτίωση της υφής, του χρώματος, της γεύσης (π.χ. γαλακτωματοποιητές στη μαγιονέζα, ροζ χρώμα στο παγωτό φράουλα).

 Προστασία κατά των μικροοργανισμών (συντηρητικά όπως π.χ. σορβικό κάλιο, βενζοϊκό νάτριο).

 Προστασία κατά της οξείδωσης (π.χ. ασκορβικό οξύ, τοκοφερόλες).

 Βελτίωση την αρτοποιητική ικανότητα των αλεύρων ή της ζύμης (π.χ.βελτιωτικά αλεύρων για αύξηση του όγκου) κ.λπ.

Στην παγκόσμια αγορά τροφίμων τα πρόσθετα χρησιμοποιούνται κατά:

• 40% για τη γεύση και τη συγκράτηση της γεύσης των τροφίμων

• 30% για την υφή (δομή, εμφάνιση)

• 5% για την εμφάνιση (χρώμα)

• 20% ως βελτιωτικά για την παραγωγική διαδικασία

• 5% για τη μικροβιολογική ασφάλεια των τροφίμων

Τελικά είναι ασφαλή τα πρόσθετα;

Οι ειδικοί απαντούν πως τα “Ε” πρόσθετα τροφίμων είναι ασφαλή καθώς προστίθενται σε τρόφιμα και ροφήματα για να προσδώσουν συγκεκριμένα τεχνολογικά χαρακτηριστικά, π.χ. διατήρηση ασφάλειας, διατήρηση ή βελτίωση εικόνας και υφής, γλυκιά γεύση χωρίς θερμίδες κ.λπ.

Στην Ε.Ε., πριν εγκριθούν για χρήση όλα τα πρόσθετα τροφίμων αξιολογούνται από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων η οποία λαμβάνει υπόψη:

• Επιστημονικά δεδομένα που αφορούν στην ασφάλεια του πρόσθετου

• Προσδιορισμός τιμής ADI (Αποδεκτή Ημερήσια Πρόσληψη)

• Τα αναναμενόμενα στοιχεία κατανάλωσης (περιλ. των καταναλωτών που αναμένεται ότι θα καταναλώσουν μεγαλύτερες ποσότητες)

• Την τεχνολογική ανάγκη χρήσης τους (π.χ. ασφάλεια, οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, λιγότερες θερμίδες κ.λπ.)

• Τα οφέλη για τον καταναλωτή & την επιβεβαίωση ότι δεν παραπλανάται

Η ασφάλεια των πρόσθετων επαναξιολογείται συστηματικά ή κάθε φορά που προκύπτει κάποιο νέο επιστημονικό δεδομένο ή τεχνολογικό στοιχείο.

Πηγή: capital.gr