

Пищевые добавки – это компоненты, которые не употребляются человеком в отдельном виде, но вводятся в продукты при их производстве, упаковывании, транспортировке. Пищевые добавки нужны для придания вкуса конечному продукту, создания определённой консистенции и текстуры, увеличения срока хранения продукта, улучшения внешнего вида продукта.

В техническом регламенте Таможенного Союза ТР ТС 029/2021 «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» дано следующее определение:

«Пищевая добавка - любое вещество (или смесь веществ), имеющее или не имеющее собственную пищевую ценность, обычно не употребляемое непосредственно в пищу, преднамеренно используемое в производстве пищевой продукции с технологической целью (функцией) для обеспечения процессов производства (изготовления), перевозки (транспортирования) и хранения, что приводит или может привести к тому, что данное вещество или продукты его превращений становятся компонентами пищевой продукции; пищевая добавка может выполнять несколько технологических функций».

В соответствии с ТР ТС 029/2021 установлены следующие виды пищевых добавок: консерванты; усилители вкуса, аромата; красители; антиокислители; стабилизаторы; эмульгаторы; глазирователи; загустители; пеногасители; пропелленты; регуляторы кислотности; антислеживатели.

История применения пищевых добавок насчитывает несколько десятков веков. С далёкой древности человек использует такие добавки, как соль, сахар, уксус; в качестве пряностей применяет семена горчицы, мускатного ореха, плоды перца, тмина, лавровый лист, корицу, хрен, петрушку. Все они повышают сохранность пищи и стимулируют пищеварение.

С развитием химической и пищевой промышленности в технологии пищевых продуктов стали применяться синтетические заменители, содержание которых на этикетках продуктов обозначаются буквенным кодом «Е». Это знак классификации, принятой в Евросоюзе (Е = Europe), последующие цифры – это уникальный номер, который имеет каждая добавка.

По технологическим функциям пищевые добавки классифицируются по группам:

1. E100...E182—красители;
2. E200...E300 — консерванты;
3. E300...E400 — антиокислители (антиоксиданты);
4. E400...E500 — стабилизаторы;
5. E450...E500, E1000 — эмульгаторы;
6. E500...E600 — регуляторы кислотности, разрыхлители;
7. E600...E700 — усилители вкуса и аромата;
8. E700...E800 — запасные индексы для другой возможной информации;
9. E900 и далее — глазирующие агенты, улучшители хлеба.

По происхождению пищевые добавки делятся на 3 группы: натуральные; искусственные, идентичные натуральным; полностью синтетические.

Натуральные пищевые добавки производятся из растительных, животных или минеральных компонентов, например Е100 — куркумин, Е406 — желирующее вещество агар-агар из морских водорослей. При отсутствии аллергии эти добавки не вредны для организма человека.

Искусственные пищевые добавки — это вещества, которые изготавливаются из натурального сырья с применением химических методов либо с помощью химического синтеза и всегда имеют природный аналог. Это, например, ванилин, уксус.

Полностью синтетические пищевые добавки изготавливаются только химическими методами и не имеют аналога в природе. Например, Е320 — бутилгидроксианизол, антиоксидант, добавляемый в продукты с содержанием жира и жевательные резинки.

Безвредность пищевых добавок определяется на основе широких сравнительных исследований, предпринимаемых такими органами, как Объединенный комитет экспертов по пищевым добавкам (ОКЭПД) ФАО-ВОЗ (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) и Научным комитетом по продуктам питания (НКПП) Европейского Союза. Использование пищевых добавок запрещено, если они не прошли соответствующую проверку и не установлено их допустимое суточное потребление (ДСП).

В Российской Федерации разрешено применение пищевых добавок зарегистрированных в соответствии с требованиями санитарного законодательства и с соблюдением всех требований законодательства в сфере технического регулирования, что гарантирует их безопасность.

Наличие пищевых добавок в обязательном порядке указывается на упаковке продукции. Приобретая пищевые продукты, при изучении этикетки обратите внимание, на каком месте стоит пищевая добавка: ингредиенты идут по убыванию. Не берите незнакомые продукты, особенно если в этикетке указано много разных Е. Старайтесь в меньшей степени использовать продукты длительного хранения, к примеру, при выборе молочных продуктов отдавайте предпочтение продуктам со сроком до пяти суток. Меньше употребляйте мучного, сладкого, чипсов, газированных напитков. Отдавайте предпочтение натуральным и свежим продуктам.

Справочно: к пищевым добавкам, запрещённым к применению в России в 2021 году при производстве пищевых продуктов относятся

1. Синтетический краситель E121 (цитрусовый красный).
2. Искусственный краситель E123 (амарант).
3. Искусственный краситель E128 (красный 2G).
4. Консервант E216 (пропилпарабен).
5. Консервант E217 (натриевая соль).
6. Консервант E240 (формальдегид). E924a (бромат калия).
7. Улучшитель хлебопекарный E924b (бромат кальция).