

Буткова І.В., студентка групи 11 ПО ХТ

Науковий керівник: Жеплінська М.М., к.т.н., доцент

Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

ВПЛИВ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК У ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Постановка наукової проблеми. Харчові добавки використовуються людиною багато століть – сіль, спеції – перець, гвоздика, мускатний горіх, кориця, мед в якості підсолоджувальних речовини та ін. Однак широке використання харчових добавок почалося в кінці XIX ст., воно пов'язане із зростанням населення, концентрацією його в містах, необхідністю вдосконалення традиційних харчових технологій, досягненнями хімії, створенням продуктів спеціального призначення. Незважаючи на існуюче в багатьох індивідуальних споживачів упередження, харчові добавки за гостротою, частотою і тяжкістю можливих захворювань слід віднести до розряду речовин мінімального ризику, але від їх кількості залежить загальний стан людини.

Актуальність дослідження. Можна зовсім по-різному ставитися до тих чи інших харчових добавок. 100 років тому кокаїн теж вважався харчовою добавкою, і в напої того часу спокійно його додавали. У свій час одним із запатентованих препаратів проти кашлю був «героїн», а у 60-ті роки безпечним стимулятором вважався метамфетамін. І лише через 5 років широкого його застосування лікарі дізналися про смертельно шкідливі побічні дії. Ось чому у нас немає ніякої впевненості, що через 5 років якийсь природний барвник не визнають психотропною речовиною, що призводить до розладів нервової системи. А тому турбота про власне здоров'я стає сьогодні не лишень модною течією, а й якоюсь часточкою боротьби за краще життя прийдешніх поколінь.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки вітчизняними та зарубіжними вченими напрацьовано великий за обсягом досвід щодо розуміння ролі основних харчових речовин та інгредієнтів у технології харчової продукції, закономірностей зміни їх властивостей під впливом технологічних факторів [1,2]. Технічний прогрес у харчовій та переробній областях у світі базується на досягненнях науки, у тому числі, науки про харчування, і пов'язаний із новими технологічними можливостями, що з'явилися та продовжують з'являтися внаслідок досягнень науки та техніки. Великий вплив на нього має погіршення стану екології, жорстка конкуренція продуктів харчування на ринку. Усе це приводить не тільки до корінного удосконалення технології отримання традиційних продуктів харчування, а й створення нового покоління цих самих продуктів, що

відповідають вимогам та реаліям сьогодення. Це продукти харчування зі збалансованим складом, низькою калорійністю, пониженим вмістом цукру та жирів, спеціального функціонального призначення, а, також, продукти швидкого приготування та тривалого терміну зберігання. Створення продуктів харчування, що відповідають цим вимогам, у наш час є неможливим без застосування харчових добавок. Тому варто просто ставитись до харчових добавок із розумом.

Формулювання цілей тез. Метою даної роботи було проведення аналітичного дослідження щодо систематизації відомих на теперішній час харчових добавок, які можуть по-різному впливати на організм людини.

Викладення основного матеріалу. За останні десятиліття в наше життя лавиною увірвалися пластикові матеріали, синтетичний одяг, ціла низка штучних миючих, косметичних та лікувальних засобів.

Ці зміни стосуються також продуктів харчування. Більшість з них містить цілу низку штучно синтезованих сполук - Е-добавок. Харчові добавки — простий та дешевий спосіб надати продукту привабливий вигляд і колір, посилити смак, а також продовжити термін зберігання. Раніше назви цих хімічних речовин писали на етикетках продуктів повністю, але вони займали так багато місця, що в 1953 році в Європі, було вирішено змінити повні назви цих речовин буквою Е (від Europe) з цифровими кодами, ідентифікованими згідно Міжнародної системи класифікації (INS).

Нами проаналізована система харчових добавок та встановлено, що більшість харчових добавок – штучно створені речовини, чужерідні для нашого організму – тому багато з них є токсичними і шкідливими для здоров'я.

Висновки. При виборі продуктів харчування: необхідно: брати з собою список заборонених і дозволених Е-добавок, ідучи в магазин за продуктами; не купувати консерви, напівфабрикати та кондитерські вироби тривалого зберігання, тому що це досягається за рахунок використання синтетичних консервантів; намагатися не вживати щоденно консервовані продукти, ковбаси та копченості; не купувати продукти, які містять більше 3-х синтетичних Е, тому що невідомо як вони взаємодіють; відмовитися від солодкої газованої води, бульйонних кубиків, готових соусів та сухих продуктів і супів, які треба «тільки залити окропом»; не купувати продукти з неприродньо яскравим забарвленням, так як у них може міститися велика кількість синтетичних барвників; не захоплюватися картопляними чіпсами, хрусткими хлібцями та крекерами, які містять акриламід (канцерогенна та мутагенна речовина) та глутамат натрію та добре промивати водою екзотичні фрукти перед вживанням, тому що вони обробляються біфенілом (E230) та ортофенілфенолом (E231) для захисту від плісняви.

Література.

1. Сарафанова, Л.А. Применение пищевых добавок. Технические рекомендации /Л.А. Сарафанова. – 5-е изд. – СПб.: ГИОРД, 2003. – 160 с.
2. Эванс, Дж.А. Замороженные пищевые продукты: производство и реализация [пер. с англ.] / Дж.А. Эванс. – СПб.: Профессия, 2010. – 440 с.