

ADITIVII ALIMENTARI

Aditivii alimentari, așa numitele E-uri, se adaugă în alimente pentru mai multe scopuri: prelungirea termenului de valabilitate, îmbunătățirea proprietăților organoleptice: gust, miros, dar și textură, culoare, ușurarea unor faze ale procesului de fabricare, creșterea vandabilitatii produsului.

Consumul în exces al produselor înalt procesate implică automat și ingerarea unor cantități apreciabile de aditivi și ingrediente artificiale. Chiar și zahărul, indiferent că este alb sau brun, tot aditiv este, deși provine din surse naturale: sfecla sau trestia de zahăr. Consumul de zahăr în exces va duce inevitabil la deteriorarea sănătății.

Aditivii alimentari pot fi clasificați în:

- Aditivi inofensivi, ex.: E100 (curcumina), E163 (antocianine), E290 (dioxid de carbon), E300 (acid ascorbic), E322 (lecitină), E330 (acidul citric), E331 (citrat monosodic), E440 (pectină), E500 (carbonatul acid de sodiu), E508 (clorură de potasiu), E509 (clorură de sodiu) și lista poate continua....
- Aditivi a căror consum frecvent nu este recomandat: coloranții artificiali E102 până la E180 cu unele excepții considerate sigure: E400, E401, E153, E160, etc., E200 (acid sorbic), E270 (acid lactic), etc.
- Aditivi pentru care nu este posibilă o apreciere definitivă: E442 (fosfatide de amoniu-stabilizator și emulgator artificial), E479 (ulei de soia oxidat termic-emulgator și agent de separare), etc.

Să nu uităm că și bunicile noastre foloseau aditivi alimentari, cum sunt sarea de lămâie (acid citric – E330) la prepararea gemurilor, dulceturilor, peltelilor sau benzoatul de sodiu (E211) în cazul murăturilor și nimeni nu avea ceva împotriva, deși nu se știa cu exactitate ce cantitate era optimă.

Există acum pe piață foarte puține produse care sunt fără aditivi, dar după părerea mea, rețetele de fabricație includ aditivii în cantitățile prevăzute în conformitate cu reglementările pe plan european sau mondial. De ce susțin această afirmație: din simplul motiv că folosirea în cantități mai mari nu aduce niciun beneficiu produsului și în plus, mărește considerabil prețul.

Situația poate deveni periculoasă în momentul în care se exagerează cu consumul zilnic al produselor super procesate și al băuturilor carbogazoase în care găsim acid fosforic (E338) și compuși ai acestuia. De aceea se recomandă o alimentație variată, bazată în special pe alimente cât mai naturale și mâncăruri simple, pregătite acasă.

Această isterie a E-urilor, de multe ori nu are o bază științifică, se presupune că ar produce tot felul de boli care mai de care mai periculoase, dar nu se poate dovedi științific. Testele se fac în laborator, etica împiedică testarea pe oameni.

Un exemplu aș dori să dau: **glutamatul monosodic** MSG (E621) care este potențiator de aromă, dând savoare alimentelor, așa numitul gust umami care este al 5-lea gust de bază, după dulce, sărat, acru și amar.

De multe ori glutamatul, folosit la început în bucătăria asiatică și apoi adoptat în aproape întreaga lume, a fost considerat capul răutăților, fiind incriminat în toate afecțiunile posibile, începând cu banalele crampe până la hiperactivitatea copiilor, depresiile mamelor, leziunile cerebrale, cancerule de toate tipurile.

Este interesant de menționat că roșiile, parmezanul sau laptele de mamă conțin cantități apreciabile de glutamat și nimeni nu s-a plâns că ar produce "sindromul restaurantului chinezesc".

Caracterul nociv al unei substanțe, adică efectul pe care îl produce asupra organismului, indiferent dacă este din sursă naturală sau produsă prin sinteză, trebuie evidențiat prin studii științifice serioase.