

УДК 664.002.611:578.08

Гаджиева А.М.^{1,2}, к.т.н.

доцент кафедры «Маркетинг и коммерция»

доцент кафедры «Технология пищевых производств,

общественного питания и товароведения»

Мурадова Д.¹

студент

2 Дагестанский государственный университет народного

хозяйства

1 Дагестанский государственный технический университет

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ: ПОЛЬЗА И ВРЕД, ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В современной промышленности все чаще находят применение использование пищевых добавок. В настоящее время существует много противоречивых мнений о их вреде и пользе. Приверженцы здорового питания считают, что такие добавки не могут быть безобидными, однако, производители отмечают, что без их применения продукты теряют свои свойства и качества. Попробуем разобраться, какие пищевые добавки не представляют вреда, а какие следует избегать в составе продуктов.

Ключевые слова: пищевые добавки, срок хранения, продукты питания, заболевания, организм человека.

Gadzhieva A.M.^{1,2}, c.t.s.

assistant professor of the Department of «Marketing and commerce»

**assistant professor of the Department of "Technology of food
production, public catering and commodity science"**

Muradova D¹

student

1 Dagestan State University of National Economy

**FOOD ADDITIVES: BENEFITS AND HARMS, EFFECTS ON THE
HUMAN BODY**

Annotation. In modern industry, the use of food additives is increasingly being used. Currently, there are many conflicting opinions about their harm and benefit. Adherents of a healthy diet believe that such supplements can not be harmless, however, manufacturers note that without their use, products lose their properties and qualities. Let's try to figure out which food additives are not harmful, and which should be avoided in the composition of products.

Keywords: food additives, shelf life, food, diseases, the human body.

Пищевые добавки - это разрешённые Минздравом РФ химические вещества и природные соединения, обычно неупотребляемые в качестве пищевого продукта, но которые преднамеренно добавляют в пищевой продукт по технологическим соображениям на различных этапах его производства и хранения [1].

В течение долгого времени люди использовали пищевые добавки. Люди искали способ улучшить вкус пищи, ее запах, также и цвет. Активно пищевые добавки начали изучать в XIX-XX веках. Переломным моментом стало то, что люди стали уделять внимание сохранению скоропортящихся продуктов, и именно в то время в мире появилось около 500 разнообразных добавок.

В современной промышленности широко используют пищевые добавки как наиболее экономически выгодные и легко применимые способы улучшения качества пищевые продуктов.

В наше время эксперты всего мира ведут контроль над добавками: они изучаются и проверяются в лабораториях, после чего эксперты выдают своё заключение. Что же касается цифр, которые есть в названии каждой добавки, то они показывают, к какой группе относится данный вид. Такая маркировка была придумана для того, чтобы не загромождать упаковку

надписями, которые будут непонятны большинству людей и сделают упаковку менее привлекательной.

Впрочем, в последнее время в продуктах всё чаще можно встретить добавки, изготовленные из природного сырья, а что значит, более безопасного. Для нормальной жизнедеятельности организма в ежедневном рационе необходимо присутствие около 6000 питательных компонентов естественного происхождения.

По происхождению пищевые добавки можно разделить на 3 группы:

- Натуральные
- Искусственные, идентичные натуральным
- Полностью синтетические.

Натуральные «Е» производятся из растительных, животных или минеральных компонентов. Такие добавки не вредны для нашего организма, если нет аллергии. К ним можно отнести E100 — куркумин, является натуральным красителем; E406 — желирующее вещество агар-агар из морских водорослей, применяемое в качестве загустителя и др. Такие добавки не вредны для организма, однако и пользы от них немного [2].

Искусственные пищевые добавки — это вещества, которые встречаются в природе, но для промышленных масштабов производятся искусственно. К таким добавкам можно отнести E260 — уксус, используемый в качестве регулятора кислотности. В безопасной дозировке уксусная кислота не причиняет вреда здоровью, но рекомендуется ограничить продукты с ее использованием тем людям, которые страдают заболеваниями ЖКТ.

Полностью синтетические «Е» — это вещества, которые не имеют природных аналогов. Большая часть таких добавок считается вредной для организма человека. Существует множество веществ, которые разрешены для применения в пищевой продукции, но могут оказать негативное

влияние на организм человека, предрасположенного к определенным заболеваниям, при частом употреблении, например: E952 (цикламат натрия), E951 (аспартам) — встречаются в газированных напитках и др. [3].

Еще несколько лет назад широко использовались добавки, которые, как оказалось, смертельно опасны для жизни. В России были запрещены красители E121 (цитрусовый красный) и E123 (краситель амарант), консерванты E240 (формальдегид), E216 (парагидроксибензойной кислоты пропиловый эфир), E217 (парагидроксибензойной кислоты пропиловый эфир натриевая соль). Учеными было доказано, что постоянное употребление пищи, в составе которой содержались данные красители, приводит к образованию злокачественных новообразований [4]. Консерванты E216, E217, E240 широко применялись в производстве мясных изделий, шоколадной продукции, паштетов, бульонов и супов, но были запрещены в связи с научно доказанным канцерогенным эффектом, который часто приводил к возникновению онкологических заболеваний. [5].

Человечество создало мощную отрасль промышленности, призванную сохранить продукты питания, переработать всё то, что человек вырастил сам и взял у природы. Люди, пытаясь заработать как можно больше денег, создают совершенно несъедобные, вредные для организма продукты. Взамен мы получаем болезни. Но можно себя обезопасить. Потребитель сегодня должен быть бдителен в выборе продуктов питания, учитывать результаты последних исследований в этой области. Если вы хотите сохранить свое здоровье: Внимательно изучайте этикетки товаров и выбирайте продукты, содержащие минимальное количество искусственных добавок.

Стоит помнить, что мы – то, что мы едим!

Таким образом, важно обращать внимание на состав продуктов питания, ведь в настоящее время производители стараются увеличить срок хранения, добавить яркости и вкуса своим товарам, используя при этом большое количество пищевых добавок. Многие из них еще не изучены, поэтому нет информации об их вреде или пользе. Лучше всего отдавать предпочтение натуральным продуктам, с низким сроком хранения или продуктам, с наименьшим количеством пищевых добавок. Зная состав пищи, которую вы потребляете, можно лучше понять индивидуальные особенности своего организма.

Использованные источники:

1. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001.

2. Пищевые добавки: что такое «Е» и с чем его едят?. — Текст: электронный // Сеть социальных аптек «Столички»: [сайт]. — URL: <https://stolichki.ru/stati/pishchevye-dobavki-cto-takoe-e-i-s-chem-ego-edyat> (дата обращения: 17.11.2020).

3. Воробьева, А. Е. Пищевые добавки: их роль и влияние на организм человека / А. Е. Воробьева. — Текст: непосредственный // Актуальные вопросы науки и хозяйства: новые вызовы и решения. — Тюмень: Государственный аграрный университет Северного Зауралья, 2019. — С. 218–221.

4. Капин, А. В. Влияние пищевых добавок на здоровье человека / А. В. Капин. — Текст: электронный // Образовательная социальная сеть: [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/vuz/khimicheskie-nauki/library/2015/08/10/vliyanie-pishchevyh-dobavok-na-zdorove-cheloveka> (дата обращения: 17.11.2020).

5. Пищевые добавки. Хорошо или плохо?. — Текст: электронный // ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Коми»: [сайт]. — URL: <http://fbuz11.ru/pishchevye-dobavki-khorosho-ili-plokho> (дата обращения: 17.11.2020).