Все есть лекарство, все есть яд. Не потому ли потребители все еще сомневаются, должны ли **пищевые добавки** (ПД) проходить одобрение как лекарства. В современных условиях все еще актуальна проблема: для ПД у нас все еще не созданы юридические определения. Ни пищевые, ни физиологические, ни фармакологические.

# Изучаем матчасть

Что же такое ПД? Это продукт, предназначенный для дополнения общего рациона питания. Концентрат из разнообразных веществ с питательным или физиологическим эффектом, поэтому и существуют на рынке не только в дозированной форме.

Когда ПД взаимодействует с организмом, обычно с рецептором в наших клетках, она либо провоцирует реакцию, либо блокирует взаимодействие с другими веществами. То есть, в результате в организме что-то меняется. Их можно разделить на две основные группы: питательные вещества и дополнительные компоненты.

# Когда добавки полезны

Хороший запас питательных веществ предотвращает заболевания. Большинство **пищевых добавок** не мешают естественному обмену веществ, а предназначены только для поддержки нормальной работы организма. Это витамины и минералы, аминокислоты и жирные кислоты, антиоксиданты, другие пробиотические культуры и органическая клетчатка (пребиотики).

Но зачастую что-то приходится добавлять в пищевые продукты по технологическим причинам: во время производства, обработки, упаковки и хранения. Это так называемые дополнительные компоненты, ферменты и ароматизаторы. Их делят на классы в зависимости от функции. Среди них разрыхлитель, эмульгаторы, красители, укрепляющий агент, увлажнитель и другие добавки по номерам Е. Традиционно их определяют как **опасные пищевые добавки.** Как правило, люди не получают слишком много подобных веществ из пищи, так как длительное их потребление в больших количествах способно нанести вред здоровью.

# Международные стандарты: всегда уместна осторожность

Главное правило, обязательное для производителя: не навреди. ПД не должны мешать жизнеобеспечению. Поэтому и существуют регламенты, регулирующие на нас **влияние пищевых добавок**. Международные правовые нормы:

* Правила, касающиеся пищевых добавок, стандартизированы во всех странах-членах ЕС (Директива 2002/46/EG) и реализуется в регламентирующих законах и постановлениях. По общим для всех положениям, ПД должна быть помечена как таковая для потребителя. Кроме того, обязательно указание четких рекомендаций по потреблению, и информация о том, что рекомендуемая суточная доза не должна превышаться.
* Регламенты, действующие в ЕС № (1333/2008, 1129/2011). Эти документы гармонизировали существующие правовые положения, касающиеся пищевых добавок, ароматизаторов и ферментов. Чтобы пищевые добавки были одобрены, они должны быть безвредны для здоровья и технологически необходимы, а их использование не должно вредить здоровью.

Любая добавка должна производиться с такой же осторожностью и по тем же стандартам, что и все другие продукты И ответственность за их безопасность лежит на производителе и дистрибьюторе того или иного продукта.

**Как определить пищевые добавки**? Содержит ли пищевой продукт технологически активную добавку, легко узнать из информации в перечне ингредиентов на упаковке. Используемые показатели ограничены максимальным уровнем. В идеале же они должны быть как можно ниже, но достаточно высокими, чтобы по-прежнему выполнять свою функцию. Кроме того, при установке показателя по максимуму учитывается, сколько пищи в среднем можно съесть, чтобы предотвратить возможные риски для здоровья.

# Много сравнительных таблиц, но мало реальных измерений

Хотя производителям запрещено утверждать, что их продукты устраняют, облегчают или предотвращают какие-либо заболевания, существуют общие рекомендации, как «поддерживает иммунную систему». Они зачастую не подтверждаются и не имеют данных о реальной пользе.

Хотите знать наверняка, **почему применение пищевых добавок может быть опасно**? Но давайте подумаем о бесчисленных сортах яблок, которые естественным образом содержат различный состав питательных веществ. Поэтому не стоит вводить потребителей в заблуждение. Зачастую научные измерения питательных веществ и биомаркеров в крови и моче занимает определенное время, и поэтому их делают редко. Чаще публикуют различные сравнительные таблицы.

Как правило, здоровые люди, придерживающиеся разумно сбалансированной диеты и регулярно находящиеся на свежем воздухе, не нуждаются в пищевых добавках. Это то, что установлено априори. Пример – нашумевшее шведское исследование 2013 года о последствиях небрежного употребления кальция. Его итоги кратко: прием чрезмерных доз кальция может увеличить риск сердечных заболеваний и даже смертность у женщин. Хотя многим могут быть полезны определенные добавки: беременным, старикам, спортсменам или часто болеющим детям.

100% <https://text.ru/spelling/630dd58141ed5>