Пищевые добавки: что это, зачем они нужны и как их выбрать.

Это вещества, которые добавляются в продукты питания в процессе их производства или хранения для улучшения их вкуса, внешнего вида, текстуры, питательной ценности или срока годности.

Типы добавок делятся на следующие категории:

Консерванты - вещества, которые предотвращают порчу продуктов питания. К ним относятся бензойная кислота, сорбиновая кислота, сульфиты и нитраты.

Антиоксиданты - вещества, которые защищают продукты питания от окисления, которое может привести к их порче и потере вкуса. К ним относятся витамин С, витамин Е и аскорбиновая кислота.

Красители - вещества, которые придают продуктам питания цвет. К ним относятся кармины, куркумин и бета-каротин.

Загустители - вещества, которые придают продуктам питания более густую консистенцию. К ним относятся крахмал, желатин и гуаровая камедь.

Разрыхлители - вещества, которые делают продукты питания более воздушными. К ним относятся пищевая сода и разрыхлитель.

Эмульгаторы - вещества, которые помогают смешивать жиры и жидкости. К ним относятся лецитин и моно- и диглицериды жирных кислот.

Стабилизаторы - вещества, которые предотвращают расслаивание продуктов питания. К ним относятся желатин, агар-агар и пектин.

Подсластители - вещества, которые придают продуктам питания сладкий вкус. К ним относятся сахар, сахарин и аспартам.

Соль - вещество, которое придает продуктам питания соленый вкус.

Витамин - вещества, которые необходимы для нормального функционирования организма. К ним относятся витамин А, витамин С и витамин D.

Минерал - вещества, которые необходимы для нормального функционирования организма. К ним относятся кальций, железо и цинк.

Они используются в следующих целях:

Для сохранения качества и безопасности пищевых продуктов. Консерванты, антиоксиданты и другие добавки помогают предотвратить порчу продуктов питания, вызванную бактериями, плесенью и окислением.

Для улучшения вкуса, внешнего вида и текстуры пищевых продуктов. Красители, ароматизаторы, загустители и другие добавки помогают сделать продукты питания более привлекательными для потребителей.

Для обогащения пищевых продуктов питательными веществами. Витамины, минералы и другие добавки могут быть добавлены в продукты питания для повышения их питательной ценности.

При выборе добавок следует учитывать следующие факторы:

Пищевые добавки являются неотъемлемой частью современной пищевой промышленности. Они используются для улучшения качества и безопасности пищевых продуктов, а также для повышения их питательной ценности. При выборе пищевых добавок следует учитывать их безопасность, полезность и качество.