

12 самых вредных пищевых добавок

За последние годы экспертами было изучено множество пищевых добавок и некоторые из них связаны с различными заболеваниями. Информация о самых вредных пищевых добавках в повседневных продуктах питания, поможет вам в более простом выборе здоровой пищи для вас и вашей семьи.

Вот список некоторых наиболее сомнительных с медицинской точки зрения и вредных пищевых добавок в повседневных продуктах питания:

- Нитрит натрия
- Бутилгидроксианизол (ВНА, Butylated Hydroxyanisole) и Бутилгидрокситолуол (ВНТ, Butylated hydroxytoluene)
- Пропилгаллат (Propyl Gallate)
- Глутамат натрия
- Транс-жиры
- Аспартам
- Ацесульфам калия
- Пищевые красители (Синий, Красный, Зеленый, Желтый)
- Олестра
- Бромат калия
- Белый сахар
- Натрия хлорид (соль)

Поскольку с некоторыми из них, вы всего скорее не знакомы, ниже приведено



описание этих пищевых добавок, в каких продуктах их можно найти и в чем именно их опасность.

Одним из наиболее распространенных добавок в продуктах питания является консервант, который может быть в разных формах. **Нитрит натрия** - один из них, он добавляется в продукты не только для того чтобы сохранить пищу, но и добавить цвет и аромат к мясным продуктам, таким как бекон, ветчина, сосиски, мясные закуски и копченая рыба.

Бутилгидроксианизол (ВНА) и **Бутилгидрокситолуол (ВНТ)** – это также консерванты, добавляемые к таким продуктам как хлебный злак, жевательная резинка, чипсы и растительные масла, для предотвращения окисления.

Пропилгаллат также является антиокислителем и добавляется в мясо, куриные кубики и жевательную резинку. Все эти консерванты связывают с раком.

Глутамат натрия может вызвать мигрень и другие неблагоприятные последствия.

Транс-жиры в настоящее время исключены из большинства продуктов питания, а исследования, связывающие их с болезнями сердца, инсультом, и заболеваниями почек, получили широкое распространение.

Аспартам – это искусственный подсластитель, который содержится в диетических продуктах (низкокалорийные десерты, желе, питьевые смеси) и безалкогольных напитках. **Ацесульфам калия** относится к более новым

искусственным подсластителям, используется в безалкогольных напитках и некоторых хлебобулочных изделиях.

Многие пищевые красители уже были запрещены, однако некоторые из них до сих пор могут быть найдены в продуктах, требующих специфического цвета.

Олестра, какое-то время назад, распространенный в чипсах продукт, который препятствовал поглощению жира пищеварительной системой. Пищевые красители были связаны с раком, а Олестра блокирует усвоение организмом витаминов и мешает нормальному функционированию пищеварительной системы.

Бромат калия иногда добавляется в белую муку, хлеб и рулеты, для увеличения объема продуктов, но у него были найдены, вызывающие рак свойства.

Наконец, такие общераспространенные продукты как **белый сахар** и **соль**. Полностью, конечно, исключать их из рациона не следует, однако в большом количестве они могут быть опасными. Переизбыток соли может привести к сердечным заболеваниям, проблемам с кровяным давлением, а так же к инсультам и почечной недостаточности.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*