

Лепкова Е.С., Киндрук С.Р.

ПИЩЕВЫЕ КРАСИТЕЛИ И АРОМАТИЗАТОРЫ: ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Научный руководитель: Терехова-Якубовская Т.А.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Пищевые добавки, в частности красители и ароматизаторы, широко используются в пищевой промышленности, но могут представлять риск для здоровья потребителей.

Гигиена питания изучает влияние питания на здоровье человека. Пищевые добавки (красители и ароматизаторы) играют важную роль в современной пищевой промышленности, обеспечивая привлекательность и улучшая вкусовые качества продуктов. Синтетические добавки могут вызывать аллергические реакции, расстройства пищеварения и долгосрочные последствия для нервной системы.

Пищевые ароматизаторы -индивидуальные ароматические вещества или смеси, вводимые в продукты для улучшения аромата и вкуса. По видам делятся на натуральные, идентичные натуральным и искусственные. Натуральные получают физическим воздействием на натуральное сырье (прессование, дистилляция, экстракция). Идентичные натуральным по составу идентичны природным, но могут быть получены искусственным путем. Искусственные получают путем химического синтеза, не имеют природных аналогов.

Пищевые ароматизаторы могут нанести вред здоровью человека. Идентичные натуральным ароматизаторы могут содержать вредные химические соединения (например, кумарин). Искусственные ароматизаторы могут вызывать аллергические реакции, расстройства пищеварения, психоэмоциональные расстройства и заболевания нервной системы. Употребление продуктов с синтетическими ароматизаторами может нарушать баланс кишечной микрофлоры.

Пищевые красители - группа природных или синтетических веществ, пригодных для окрашивания пищевых продуктов. Добавляют в целях восстановления утраченной окраски, повышения интенсивности природной окраски, окрашивания бесцветных продуктов. Красители должны соответствовать требованиям таким, как безопасность для здоровья, отсутствие ухудшения органолептических свойств, запрет на сокрытие порчи продукта. По видам делятся на натуральные и синтетические. Натуральные получают методом экстракции из природного сырья (растительного или животного). Они имеют биологическую ценность. Синтетические являются органическими соединениями, не встречающимися в природе, не обладающими биологической активностью, но обладают технологическими преимуществами. Примеры натуральных красителей: Кармин (E120), Алканнин (E103), Куркума, Энокраситель (E163). Примеры искусственных красителей: Индигокармин (E132), Тартазин жёлтый (E102).

Вред синтетических красителей заключается в аллергических реакциях (например, тартазин E102), гиперактивности у детей, онкологических рисках (например, красный 40 (E129)), недостатке долгосрочных исследований о влиянии на здоровье.

Для того, чтобы обезопасить себя и снизить риск влияния добавок на здоровье необходимо внимательно читать состав продуктов на этикетках и избегать синтетических добавок, выбирать продукты с натуральными ароматизаторами и красителями, повышать осведомленность о пищевых добавках и их влиянии на здоровье.

Таким образом пищевые ароматизаторы и красители представляют собой значительный риск для здоровья. Синтетические добавки могут вызывать аллергические реакции, расстройства пищеварения и психоэмоциональные проблемы. Необходимо осознанно подходить к выбору продуктов, отдавать предпочтение натуральным альтернативам и продолжать исследования в области пищевых добавок.