

ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΤΑ

Τα **πρόσθετα** και τα **συντηρητικά** τροφίμων είναι φυσικά ή τεχνητά χημικά, τα οποία προσθέτουμε στα τρόφιμα για να μεγαλώσουμε τη διάρκεια ζωής τους ή να βελτιώσουμε το χρώμα και την εμφάνισή τους.

Τα τελευταία χρόνια, με την εμφάνιση των έτοιμων φαγητών, έχουν παρουσιαστεί εξαιρετικά πολλά καινούρια πρόσθετα και συντηρητικά, τα οποία δεν είναι όλα ασφαλή για την υγεία μας. Κάποια από αυτά έχουν κατηγορηθεί για καρκινογενέσεις, αλλεργίες, άσθμα, ημικρανίες, διαταραχές (νευρολογικές, καρδιακές) και πάρα πολλές άλλες ασθένειες.

Για την καλύτερη διαχείριση αυτών των ουσιών, κάθε ένα πρόσθετο έχει πάρει έναν μοναδικό αριθμό. Στην Ευρώπη οι αριθμοί αυτοί ξεκινούν με το Ε, πράγμα όμως που δε συμβαίνει εκτός Ευρώπης.

Οι χώρες γενικώς δεν έχουν τις ίδιες νομοθεσίες και απαγορεύσεις για τα διάφορα πρόσθετα. Σε πολλές χώρες επιτρέπονται ουσίες που σε άλλες είναι απαγορευμένες, σε άλλες εμφανίζονται με το Ε μπροστά, σε άλλες με τον αριθμό και σε άλλες με την ονομασία τους.

Πλεονεκτήματα:

- α) Διατηρούνται τα τρόφιμα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα
- β) Επιτυγχάνουν την ασφαλή μεταφορά και αποθήκευση των τροφίμων
- γ) Διατηρούν τη θρεπτική αξία των τροφίμων
- δ) Βελτιώνουν την εμφάνιση των τροφίμων
- ε) Σταθεροποιούν τη γεύση και τις ιδιότητες των τροφίμων
- στ) Αντικαθιστούν φυσικές πρώτες ύλες.

Μειονεκτήματα:

- α) Ορισμένα επιφέρουν βλάβες στην υγεία των ανθρώπων
- β) Εξαπάτηση καταναλωτή

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

E 100 – E 199 : ΧΡΩΣΤΙΚΑ = χρησιμοποιούνται για το χρωματισμό των τροφίμων ή την ενίσχυση του φυσικού τους χρώματος

E 200 – E 299 : ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ = χρησιμοποιούνται για την προστασία των τροφίμων από τους μικροοργανισμούς, που τα αλλοιώνουν ή τα αποσυνθέτουν

E 300 – E 399 : ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ = χρησιμοποιούνται για να παρεμποδίσουν την οξείδωση (τάγγισμα) των λιπαρών κυρίως ουσιών

E 400 – E 499 : ΓΑΛΑΚΤΟΜΑΤΟΠΟΙΗΤΕΣ = χρησιμοποιούνται για να προσδώσουν στο τρόφιμο ομοιόμορφη σύσταση
- **ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΕΣ** = χρησιμοποιούνται για να διατηρήσουν σταθερή μια ιδιότητα (π.χ. γεύση)

E 501 – E 540 : ΡΥΘΜΙΣΤΕΣ ΟΞΥΤΗΤΑΣ = ρυθμίζουν την οξύτητα σε επιθυμητές τιμές

E 620 – E 640 : ΕΝΙΣΧΥΤΕΣ ΑΡΩΜΑΤΩΝ = χρησιμοποιείται για να ενισχύσει την ένταση του αρώματος ερεθίζοντας έτσι τα γευστικά κύτταρα της γλώσσας.

E 905 – E 907 : ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ ΥΔΡ/ΚΕΣ = χρησιμοποιούνται για να παρεμποδίσουν την ξήρανση των ξηρών καρπών.

E 950 – E 970 : ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ = χρησιμοποιούνται για να προσδώσουν στο τρόφιμο γλυκιά γεύση.

ΟΙ ΚΩΔΙΚΟΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ

ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΑ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΑ	ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	ΥΠΟΠΤΑ
E 131	E 102	E 103	E 338 (πεπτ.) E 221 (εντερ.)	E 104
E 142	E 110	E 105	E 339 (πεπτ.) E 222 (εντερ.)	E 123
E 210	E 120	E 111	E 340 (πεπτ.) E 223 (εντερ.)	E 141
E 211	E 123	E 121	E 341 (πεπτ.) E 224 (εντερ.)	E 150
E 212	E 124	E 125	E 407 (πεπτ.) E 226 (εντερ.)	E 151
E 213	E 127	E 126	E 450 (πεπτ.) E 250 (πίεση)	E 153
E 214		E 130	E 461 (πεπτ.) E 251 (πίεση)	E 171
E 215		E 152	E 462 (πεπτ.) E 252 (πίεση)	E 173
E 217		E 181	E 463 (πεπτ.) E 230 (δέρμα)	E 180
E 239			E 465 (πεπτ.) E 231 (δέρμα)	E 240
			E 466 (πεπτ.) E 232 (δέρμα)	E 241
			E 311-312 E 233(δέρμα)	E 310
			E 320 – E 321 (χοληστερίνη)	E 477

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

E 150 = καραμελόχρωμα : κρέμες καραμελέ, σοκολάτες, coca cola , παγωτά κα.

E 201 = σορβικό νάτριο :

E 211 = βενζοϊκό νάτριο : μαρμελάδες, χυμοί φρούτων, επιδόρπια-γιαούρτια

E 220 = διοξείδιο του θείου : ξηροί καρποί

E 250 = νιτρώδες νάτριο : ζαμπόν, αλλαντικά

E 260 = οξικό οξύ : σάλτσες , ψωμί, τουρσιά

E 330 = κιτρικό οξύ : αναψυκτικά, χυμούς

E 951 = ασπαρτάμη : αναψυκτικά light, τσίχλες