

Tajemnicze „E” na opakowaniach. Co się pod nimi kryje?

data aktualizacji: 2016.07.15



Dania gotowe, konfekcjonowane wędliny czy produkty instant zawierają wiele składników. Przybliżamy najpopularniejsze z nich. Mogą się przydać, gdy zasypie nas pytaniami jakiś bardzo dociekliwy klient.

SKŁADNIKI WZMACNIAJĄCE SMAK

E 621 - glutaminian sodu

jeden z najbardziej kontrowersyjnych dodatków do żywności, zwany glutaminianem monosodowym. To dzięki niemu zupka ma intensywny smak. Utożsamiany z tzw. syndromem chińskiej restauracji objawiającym się m.in. bólami głowy, drętwieniem karku czy kołataniem serca. Badania nie potwierdziły, że jest przyczyną tych dolegliwości – szereg analiz wykazało, że nie ma skutków ubocznych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uważa go za bezpieczny, również dla kobiet w ciąży i małych dzieci.

E 627 - guanylan disodowy

wzmacniacz smaku otrzymywany z drożdży oraz suszonych ryb i glonów morskich. Jest

kilkunastokrotnie silniejszy niż glutaminian sodu, pozwala znacznie ograniczyć dodatek soli. Dodawany do dań instant, chipsów, sosów, przypraw.

E 631 - inozynian disodowy

polepszacz smaku. Niewskazany dla wegan, bo inozyniany zwykle produkowane są z mięsa lub z ryb (sardynek), rzadziej przez fermentację cukrów. Maksymalna bezpieczna dawka nie została określona.

E 635 - rybonukleotydy sodu

mieszanina E627 i E631 zwiększających smakowość potraw. Zastosowanie: konserwy mięsne, koncentraty obiadowe. Z badań wynika, że mogą powodować alergie skórne, nadpobudliwość i wahania nastroju. Produkty z ich dodatkiem nie są polecane osobom uczulonym na aspirynę i cierpiącym na astmę.

Ekstrakt drożdżowy

proszek o żółto-brązowej barwie, który ma słony i lekko kwaśny smak i zapach zbliżony do aromatu pieczonego mięsa. Wykorzystywany jest jak składnik nadający smak i aromat przetworom mięsnym, wyrobom garmażeryjnym i przyprawom. Stosowany jako naturalny zamiennik glutaminianu sodu, bo zawiera m.in. kwas glutaminowy.

SKŁADNIKI ZAGĘSZCZAJĄCE

E412 - guma guar

naturalny roślinny, otrzymywany z bielma nasion drzewa *Cyamopsis tatarigonolubus* rosnącego w Indiach i Pakistanie. Środek zagęszczający i stabilizator. Ma szerokie zastosowanie, m.in. jest używany w produkcji zup w proszku, majonezów oraz sosów sałatkowych i przyprawowych. Działa podobnie jak błonnik, dlatego nadmierne spożycie może powodować zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego, m.in. wzdęcia, biegunki, zaparcia.

E 1422 - skrobia modyfikowana

Chemicznie ulepszona ma za zadanie utrzymanie prawidłowej konsystencji gotowej potrawy. Jest bardziej odporna na działanie temperatury od tradycyjnej skrobi. Określenie „modyfikowana” odnosi się do sposobu obróbki, w wyniku której zmieniają się właściwości fizyczne lub chemiczne, co przekłada się na poprawę właściwości funkcjonalnych. Skrobia modyfikowana nie ma nic wspólnego z modyfikacją genetyczną (GMO). Jest stosowana jako zagęstnik, stabilizator, emulgator. Podobnie jak maltodekstryna może być nośnikiem dla innych składników.

Maltodekstryna

Mieszanina poli- i oligosacharydów, ma lekko słodki smak, w zupce pełni rolę zagęszczacza. Jest obojętna dla zdrowia, ale ma wysoki indeks glikemiczny, co oznacza, że w krótkim czasie po jej spożyciu następuje wzrost poziomu glukozy we krwi. Maltodekstryna bywa stosowana jako nośnik aromatów i witamin, np. w przypadku żywności dla dzieci.

SKŁADNIKI PRZECIWZBRYLAJĄCE

E 551 - dwutlenek krzemu

stosowany jako środek przeciw zbrylaniu, czyli dzięki niemu zupka w torebce jest sypka. Brak

informacji o szkodliwości.

E 554 - krzemian glinowo-sodowy

naturalna substancja przeciwzbrylająca, otrzymywana z różnych minerałów. Nie dowiedziono wpływu na zdrowie, dlatego zaliczana jest do substancji nieszkodliwych. Są doniesienia, że spożywanie zbyt dużych ilości może przyczynić się do powstania choroby Alzheimera, ale brak wystarczających dowodów naukowych, że tak jest w istocie.

INNE SKŁADNIKI

E 330 - kwas cytrynowy

zwany kwaskiem cytrynowym. Regulator kwasowości i dodatek do aromatów. Na skalę przemysłową wytwarzany poprzez fermentację melasy pleśnią *Aspergillus niger*. Ma szerokie zastosowanie, używany jest w produkcji wyrobów ciastkarskich i pieczywa, sproszkowanych koncentratów, majonezu czy dressingów.

Tłuszcz palmowy

rafinowany olej palmowy, tłoczony z nasion palmy oleistej. W wyniku rafinacji nabiera białej lub żółtej barwy, i, niestety, traci sporo składników odżywczych. Zawiera nasycone kwasy tłuszczowe które mogą sprzyjać podwyższeniu „złego” cholesterolu we krwi. Średnio 100 g zupy instant zawiera około 3 g tłuszczu - mniej niż niejeden jogurt. (ATE)

Źródło: <https://www.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/tajemnicze-e-na-opakowaniach-co-sie-pod-nimi-kryje,7773>