

Poznaj bliżej dodatki do żywności - Substancje słodzące

Upodobanie konsumentów do smaku słodkiego oraz dążenie do obniżania wartości energetycznej diety powodują, że producenci coraz częściej wykorzystują, w miejsce cukru, różne substancje słodzące. Najogólniej w tej grupie dodatków można wyróżnić alkohole wodorotlenowe (poliole) i substancje intensywnie słodzące.

Przedstawicielami polioli są: sorbitol, mannitol, ksylitol. Są to substancje pochodzenia naturalnego, np. ksylitol można otrzymywać z kory brzozy. Dostarczają o połowę mniej energii niż cukier (2 kcal/g), wolno wchłaniają się w jelicie cienkim, nie zwiększają gwałtownie stężenia glukozy we krwi, a zatem nie stymulują wydzielania insuliny, chronią zęby przed próchnicą. W profilaktyce próchnicy zębów szczególne znaczenie odgrywa ksylitol. Dodawany do gum do żucia oddziałuje na płytkę nazębną. Hamuje wzrost bakterii *Streptococcus mutans* odpowiedzialnych za próchnicę. Poliole można spotkać także w fermentowanych przetworach mlecznych z dodatkami smakowymi, lodach, wyrobach kakaowych i czekoladowych, płatkach zbożowych. Dodawane w miejsce cukru pełnią w nich głównie rolę wypełniającą, w większości przypadków są mniej słodkie niż cukier. Nadmierne spożycie produktów zawierających poliole może być przyczyną zaburzeń w funkcjonowaniu przewodu pokarmowego. Z tego powodu etykiety produktów spożywczych, w których zawartość polioli przekracza 10% zawierają informację: „nadmierne spożycie może mieć efekt przeczyszczający”;

W grupie substancji intensywnie słodzących występują substancje naturalne oraz sztuczne. Wszystkie są wielokrotnie słodsze niż cukier. Stosowane są w bardzo małych ilościach dlatego nie podnoszą wartości energetycznej produktu. Naturalne substancje słodzące to m.in.: taumatyna otrzymywana z afrykańskich owoców ketamfe, glicyryzyna - z korzeni lukrecji, stewiozyd - z rośliny *Stevia rebaudiana* rosnącej w Ameryce Południowej. Przedstawicielami sztucznych substancji słodzących są m.in.: acesulfam, aspartam, sacharyna. Dostępne w handlu słodziki stołowe są mieszaninami różnych substancji słodzących i innych dodatków.

Warto pamiętać, że nie wszystkie substancje słodzące można ogrzewać. Część z nich, jak, np. taumatyna czy aspartam tracą swoje właściwości w wysokiej temperaturze. Inne, jak stewia, acesulfam, cyklaminy są odporne na ogrzewanie, sacharyna (do 150⁰ C).

Produkty zawierające aspartam (E 951) lub sól aspartamu i acesulfamu (E 962) nie mogą być spożywane przez osoby chore na fenyloketonurię. Dlatego na produktach, które je zawierają obowiązkowo umieszcza się informację: „zawiera aspartam (źródło fenyloalaniny”.

Barwniki to substancje nadające lub przywracające żywności barwę. Obejmują grupę substancji pochodzenia naturalnego oraz syntetyczne. Warto zwrócić uwagę na obowiązek znakowania niektórych barwników specjalnym ostrzeżeniem. Wymóg ten jest następstwem opinii Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności przygotowanej po doniesieniach w publikacjach naukowych o niekorzystnym wpływie niektórych barwników na zdrowie. Na etykietach żywności zawierającej:

- żółcień pomarańczową (E 110),
- żółcień chinolinową (E 104),
- azorubinę (karmiozyna) (E 122),
- czerwień allura (E 129),
- tartrazynę (E 102),
- pąs 4R (E 124),

umieszcza się ostrzeżenie „może mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci”. Barwniki te można dodawać m.in. do takich produktów jak: aromatyzowane napoje bezalkoholowe, wyroby cukiernicze, wyroby ciastkarskie, pieczywo cukiernicze, zupy, desery, lody, wyroby typu

sneksy.

Emulgatory i stabilizatory

Znajdziemy je między innymi w margarynach i sosach majonezowych o obniżonej zawartości tłuszczu. To dzięki nim emulsja tłuszczowa jest stabilna i nie ulega rozwarstwieniu. W produktach mięsnych substancje te ułatwiają wiązanie tłuszczu. Można w ten sposób wpływać na podnoszenie lub obniżenie jego zawartości w wyrobie gotowym i zastąpienie go wodą. Uzyskane produkty charakteryzują się mniejszą wartością energetyczną, co ma znaczenie dla osób kontrolujących masę ciała.

1. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności, Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej, L 354/16.
2. Rozporządzenie Komisji (UE) 1129/2011 z dnia 11 listopada 2011 r. zmieniające załącznik II do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 poprzez ustanowienie unijnego wykazu dodatków do żywności. Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 295/1,
3. Codex General Standard For Food Additives.
<http://www.codexalimentarius.org/standards/gsfa-online-food-additives/en/> [1]

Adres

źródła: <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/poznaj-blizej-dodatki-do-zywnosci-substancje-slodzace#comment-0>

Odnosiniki

[1] <http://www.codexalimentarius.org/standards/gsfa-online-food-additives/en/>