



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

NEM MIND VESZÉLYES, AMI

Az E-számoktól általánosságban rettegünk, pedig vannak köztük teljesen természetes anyagok is. A szabályokat betartva a mesterségesek is ártalmatlanok, felülvizsgálatuk is folyamatos. Gond inkább akkor van, ha a gyártók trükköznek.

- ◆ Nem kell egyből rosszra gondolni amiatt, mert az élelmiszerek összetevői közt E-számok bújnak meg, azoknak ugyanis szigorú előírásoknak kell megfelelniük. Biztonságosságukat az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság (EFSA) mondja ki, amely elvárja azt is, hogy igazolják: alkalmazásuk technológiai szempontból nélkülözhetetlen, a fogyasztóra nézve kedvező hatású. Egyebek mellett azért, mert megakadályozzák az élelmiszer romlását, javítják ízét vagy színét, fokozzák tápértékét vagy segítik a gyártási folyamatot.

A leggyakrabban használt adalékanyagok tartósítószerke, színezékek, édesítőszerke és ízfokozók, emulgeálószerke, sűrítőanyagok és stabilizálószerke. Nem kell feltétlenül mesterséges anyagokra gondolni, hiszen egy egyszerű paradicsom is több olyan komponenszt tartalmaz, amelyet a csomagolt élelmiszereken E-számmal jelölnek. Egyebek mellett van benne természetes színezőanyag, így likopin (E160d), karotinoid (E160ai) és riboflavin (E101), természetes antioxidánsként aszkorbinsav (E300), természetes savanyítószerként pedig almasav (E296) és citromsav (E330).

SZÍNE-JAVA?

Az E-számok közt sok színyanyag van, ezek gyakran teljesen természetes vegyületek. Az E160-as számmal jelölt alfa-, béta- és gamma-karotinoidokat például sárgarépből, illetve más sárga vagy narancsszínű gyümölcsökből vonják ki kémiai úton. Fontos színyanyag az E162-es számmal jelölt betanin is, amelyet céklából nyernek ki préseléssel és vizes kivonással. Az izolált színezék helyett gyakrabban használnak céklakonzentrátumot, ami viszont csak akkor alkalmazható színezőanyagként, ha a benne lévő betanin mennyiségét célzottan nem növelték. Bár a céklasűrítménynek E-száma nincs, az összetétellistán fel kell tüntetni azt is. Tésztafélék vagy cukorkák színezésére egyaránt használhatják, a rózsaszíntől a mély bíborig bármilyen szín előállítható adagolásával.





Ugyancsak gyakori színyanyagok az E163-as E-számmal jelölt antociánok, amelyeket különböző piros gyümölcsökből és zöldségekből – a leggyakrabban piros szőlő héjából – vonnak ki. Ezek a természetes színezőanyagok szintén teljesen veszélytelenek, színező hatásuk miatt használják őket.

JÖN A KÉMIA

Olyan színezékek is vannak, amelyeket kémiai szintetizálnak, és amelyeket gyakran összefüggésbe hoznak a gyermekeknél tapasztalható figyelemhiányos hiperaktivitási zavarral (ADHD). Ugyan csak kevés konkrét esetet dokumentáltak, ráadásul a vizsgálatok nem mutattak ki egyértelmű kapcsolatot ezen adalékanyagok fogyasztása és a viselkedési problémák között, az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság felülvizsgálhat színezéket, majd háromnál lecsökkentette az elfogadható napi beviteli mennyiséget. Ez a kinolsárgánál (E104, maximálisan bevihető napi mennyisége 5 mg/kg), a narancssárgánál (E110, maximálisan bevihető napi mennyisége 4 mg/kg) és a neokocinnál (E124, maximálisan bevihető napi mennyisége 4 mg/kg) történt így.

SZIGORÚ PROTOKOLL

A napi beviteli mennyiséget szigorú protokoll alapján számítják ki, így azok hosszú időn át – akár a teljes élettartamon keresztül – fogyaszthatók egészségügyi kockázatok nélkül. Emellett azokon az élelmiszereken, amelyekben az imént említett három színyanyag megtalálható, szerepelnie kell „A gyermekek tevékenységére és figyelmére káros hatást gyakorolhat” feliratnak is. Az ezzel kapcsolatos félelmekre a gyártók is figyelnek: sok esetben kizárólag természetes növényi kivonatokat használnak színezékként, annak ellenére, hogy a szintetikusak korlátozott mennyiségben való fogyasztásának ártalmassága nem bizonyított. Bár az unióban jelenleg használt adalékanyagok teljeskörűen értékelték és a jóváhagyott mennyiségben biztonságosak, a 2009 januárja előtt engedélyezettek újraértékelése folyamatosan zajlik. Ennek volt eredménye az imént említett három színezék felhasználási mennyiségének korlátozása, illetve a vörös 2G használatának betiltása. Ezt korábban E128 néven adták felvágottakhoz és hamburgerhúsokhoz, minimális mennyiségben. Alkalmazását tíz éve függesztették fel amiatt, mert a bélrendszerben mérgező vegyületté alakulhat.



MINDENT TUDÓ LECITIN

A színyanyagok mellett fontos adalékanyagok az emulgeálószerke, amelyeknek egyik legismertebb képviselője a kozmetikai ipar és a gyógyszeripar által is alkalmazott lecitin. Mivel sok létfontosságú anyagot tartalmaz, gyakran használják táplálékkiegészítőkben is. Az E322-es E-számmal illetett komponens számos élelmiszerben megtalálható természetes vegyület, jellemzően szójababból, illetve napraforgómagból, repceből, földimogyoróból, kukoricából vagy tojásból állítják elő. A belőlük nyert lecitint kémiaiilag is módosíthatják, azt az élelmiszerekben szintén fel lehet használni.

Magát a vegyületet az ipar azért alkalmazza, mert emulgeátorként lehetővé teszi, hogy az élelmiszerek víz- és zsírfázisai ne váljanak szét. Használják



lisztkezelőszerként, ugyanis javítja a tészta gyúrhatóságát, formázhatóságát, késlelteti a sütemények „öregeését”. A lecitinnek köszönhető az is, hogy a margarin a serpenyőben nem spriccel, a benne lévő zsírok pedig nem károsodnak, oxidálódnak. Az előbbiekből következik, hogy egyebek mellett megtalálható margarinokban, süteményekben, leveles tésztákban, kekszekben, majonézekben, csokoládéfélékben, instant porokban, tej- és kakaóitalokban, csecsemő- és gyermektáplálékokban. A lecitin veszélytelen, a szervezet teljes egészében hasznosítja, de a teljes képhez hozzátartozik, hogy genetikailag módosított növényekből is származhat.

KULCSKÉRDÉS A MENNYISÉG

Az élelmiszer-adalékok a jelenlegi ismeretek szerint veszélyt csak akkor jelentenek, ha mennyiségük meghaladja a megengedettet. Tavaly nyáron például egy aszalt sárgabarack akadt fönt a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal vizsgálatán, ki is kellett vonni a forgalomból.

Az ominózus aszilván Törökországból érkezett, a gond pedig az volt vele, hogy a megengedettnél több szorbinsavat tartalmazott – ez az érték 1000 mg/kg, de a termékben 1211 mg/kg mennyiségben volt kimutatható. Tényleges veszélyt azonban még így sem jelentett volna, ugyanis az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság 2015-ös értékelésében szorbinsavra és kálium-szorbátra 3 mg/testtömegkilogramm/nap ideiglenes megengedhető napi beviteli értéket állapított meg. Ahhoz, hogy ezt átlépjék, egy 60 kilós felnőttnek naponta, rendszeresen 15 dekát kellett volna fogyasztania belőle, aminek esélye a hazai szokások alapján minimális. Baj a gyakorlatban még akkor sem történhetett volna, ha a teljes szorbinsavbevitelhez a más élelmiszerekkel bevitt mennyiség is hozzáadódik. Viszont a teljes biztonság érdekében a hatóságoknak ilyen esetekben is lépniük kell.

(A témát még folytatjuk.) ♦





› Média a Családért
Alapítvány

Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja **világunkat**,
mi befolyásolhatjuk **a médiát**.

Kérjük, támogassa adója **1%**-ával
a család- és gyerekbarát közgondolkodást,
segítse a Média a Családért Alapítvány munkáját!

Az alapítvány munkájáról
a mediacsaladert.hu honlapon tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:
Média a Családért Alapítvány
Besorolás: közhasznú
Adószám: 18260993-1-43

Adományait
a 10700347-44872502-51100005 számlaszámra várjuk.

Bárki bezállhat



MP

Kétéves
Állampapír

- fix kamatozás
- 1 forintos alapcímlet
- versenyképes hozam
- biztos befektetés
középtávon

Keresse a **Magyar
Államkincstár** és **egy-
bankok** fiókhálózatában!

allampapir.hu

A Kétéves Állampapír forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu honlapon. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. Törvény vonatkozó rendelkezése alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.