



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

TARTÓSÍTÓSZER, ÍZFOKOZÓ

és ami
mögöttük
van

A só ősidők óta ismert tartósítószer, sok esetben megold mindent: hatását vízelvonással fejtí ki, a fűszerek mellett pedig ízt is ad. Más kérdés, hogy túlzott fogyasztása ártalmas. Ezzel a váddal az egyéb tartósítószeret is rendszeresen illetik, ahogyan az ízfokozókat is. De van ennek alapja?

- ◆ Egyes élelmiszerek sótartalma elérheti a 4–5 százalékot is, holott a konyhasó túlzott fogyasztása bizonyítottan fokozza a magas vérnyomás és a vesebetegség kialakulásának kockázatát, ezeknél a problémáknál használatát mindenképpen korlátozni kell. A só mégsem kap annyi kritikát, mint a sokkal kisebb dózisban alkalmazott tartósítószer. Ezeket szintén azért adják az élelmiszerekhez, hogy meggátolják a mikroorganizmusok – élesztők, penészek és baktériumok – okozta romlást, meghosszabbítsák az ételek eltarthatóságát. Az olyan alapélelmiszerek, mint a liszt, a kenyér, a hús, a tej és a vaj általában nem tartalmaznak tartósítószeret, a kisgyermekek részére készített élelmiszerekbe pedig eleve nem is kerülhet ilyesmi.

SZÍNES ÉS TARTÓS

A húskészítményekkel már nem ez a helyzet, azokat gyakran tartósítják nátrium-nitrítel, ami a salétromsav nátriumsója. Ez a tartósítószer kizárólag nitries pácsó formájában használható, szerepe a szín kialakításában is van: a hemoglobinhoz kötődve ezek az anyagok biztosítják a pácolt húsok jellegzetes, pirosas színét.





A nitrit önmagában súlyos mérgező, és bár az élelmiszerekbe nagyon kis mennyiségbe kerül be, így közvetlen káros hatása nincs, felhasználását igyekeznek csökkenteni. Elfogadható napi beviteli mennyisége nitrit ionra vonatkoztatva 0,06 milligramm/kilogramm, akut mérgezést 0,5 gramm feletti mennyiségben okoz. Teljesen kizorítani azért nem lehet, mert nagyon jó tartósítószer, olyan baktériumok ellen is alkalmazható, amelyekkel szemben más konzerválóanyagok kevésbé hatásosak. Nitrit nélkül például megugrana a botulizmus (kolbászmérgezés) és a baktériumos romlás gyakorisága.

KÉNYES EGYENSÚLY A SZÜKSÉGES ÉS ÁRTALMAS KÖZÖTT

Azt, hogy a húskészítményekben minimális mennyiségben van nitrit, szó szerint kell érteni: azokban a levélzölkségekben, amelyeket intenzíven természetnek, jelentős mennyiségű nitrát van, abból pedig több nitrit keletkezhet, mint amennyi a húskészítményekben van. Hiába tartósítják tehát a húskészítményeket nitrates pácsoval, a szervezet más forrásokból több nitrithez jut. A legveszélyesebb a nitrátos víz, különösen a csecsemőkre nézve. Ennek oka, hogy a hat hónaposnál kisebb gyermekek vérében még nincs jelen az az enzim, amely a nitrit által átalakított hemoglobint oxigén-szállító képességét helyreállítja.

A nitrittől sokan azért is félnek, mert előnyaga lehet a rákkeltő nitrozaminoknak, amelyek akkor keletkeznek, amikor ez a tartósítószer reakcióba lép a húspanban lévő nitrogéntartalmú anyagokkal (szekunder aminokkal). Ez a folyamat viszont nem feltétlenül megy végbe, redukálószerrel és természetes antioxidánsokkal, így például C-vitaminnal és E-vitaminnal vissza lehet szorítani. Tény az is, hogy a pácolt húspan fogyasztása és a rákos megbetegedések között ezidáig nem sikerült összefüggést kimutatni. Azt azért ettől függetlenül sem árt tudni, hogy a nitrozaminok mennyisége erősen összefügg a húspan tárolási idejével: minél tovább tárolják a nyers húspan, annál nagyobb lesz a szabad amintartalmuk, ami kedvez a nitrozamin képződésének. A legtöbb ilyen anyag sütés közben képződik, bár az igaz, hogy többségében el is párolog. Kevesebb keletkezik belőle, ha a húspanokat alacsonyabb hőmérsékleten és hosszabb ideig sütjük. Aki végképp nem akar kockáztatni, az megteheti, hogy pácolt húspanokat egyáltalán nem süt és nem grillez.

HÚSTÓL A KEKSZEN ÁT A TENGERI ÉTKEKIG

Egyebek mellett halhúskészítményeket, kekszeket, chipseket és aszalt gyümölcsöket tartósítanak kén-dioxiddal. Ez az anyag gátolja bizonyos enzimek működését, hatásos gombák, élesztők és baktériumok ellen, enzimblokkolással pedig gátolja az élelmiszerek nem kívánt barnulását is. Mivel a kénvegyületek bontják a B1-vitamint, a kén-dioxid nem adható alapvető élelmiszerekhez, illetve olyan termékekhez, amelyek fontos szerepet játszanak az E-vitaminnal való ellátottságban. Ilyenek például a gabona- és tejkészítmények, a gyümölcslevek és a húskészítmények. A kén-dioxid a legtöbb ember számára veszélytelen, gyors lebontásáról gondoskodik a szervezetünk egyik enzime. Gond egyedül azoknál lehet, akiknek ebből az enzimből kevés áll rendelkezésre: náluk émelygést, hányást, hasmenést és fejfájást okozhat ez a tartósítószer, emiatt kerülniük kell az ezzel tartósított élelmiszerekhez.

Ismert tartósítószer a benzooesav és annak származékai (egyebek mellett a nátrium-benzoát és a kálium-benzoát), amelyeket általában csökkentett

cukortartalmú dzsemekhez és zselékhez adnak, de gyakran kerülnek mártásokba, szószokba, aszpickokba és édesített italokba is. Szorbinsavval kombinálva halkonzerveknek és halkészítményeknek, kandírozott gyümölcsöknek is gyakori tartósítószerai. Ezzel a kombinációval – tehát a szorbinsav és a benzooesav sóival – száraz húskészítmények felületét is kezelik, így alapesetben nem eszük meg őket. Maga a benzooesav egy olyan szerves sav, amely az áfonyában és más gyümölcsökben, emellett a mézben és a joghurtban természetes formában is előfordul, ám az élelmiszeripar kémiai úton állítja elő. Sokan allergiások rá, bár a panaszok általában nem az élelmiszerek miatt, hanem a kozmetikumok és orvosi krémek benzooesav-tartalma miatt jelentkeznek, amelyekben szintén alkalmazzák. Egzotikus vidékeken olyan tartósítószerrel is kezelhetnek tengeri étkeket, amelyek formaldehiddé bomlanak. Nálunk ezek nem engedélyezettek, de nyaralások során érdemes erre is figyelni.

A RETTEGETT ÍZFOKOZÓ

A legismertebb ízfokozó a nátrium-glutamát, amelynek igen rossz a sajtója, függetlenül attól, hogy máig semmilyen tudományos kutatás nem mutatta ki káros hatását. Maga az anyag egy természetben is előforduló aminosav nátriummal alkotott sója, önmagában íztelen, azonban más ízeket képes felerősíteni, ezért már régóta ismert adalékanyag. Korábban bonyolult eljárással, tengeri hínárokból és moszatokból állították elő, de ma már üzemi körülmények között gyártják. Az élelmiszeripar széleskörűen használja, megtalálható egyebek mellett fűszerkeverékekben, leveskockákban és porokban, készételekben, chipsekben és salátákban. A keleti konyhákban rendkívül sokat használják, gyakorlatilag só helyett. Innen ered az elnevezése annak a nyak- és fejfájással, tarkó- és hátfájással, gyengeséggel járó tünetegyüttesnek, amelyet hozzá kötnek, pedig semmi nem bizonyítja, hogy a kínai étterem-szindrómának nevezett jelenség ezzel az összetevővel van konkrét összefüggésben. Az viszont kiderült a vizsgálatokból, hogy a tünetek a magas só- és zsírfogyasztással, valamint a keleti konyha néhány jellemző alapanyagával és fűszerével, a mogyoróval és a rákkal is kapcsolatba hozhatók. ♦



Az Atlanta Falcons gigantikus stadionja előtt egy főként fémből és fából készült sólyom vigyázza a bejáratot.

A műremeket egy fiatal **magyar** képzőművész tervezi.



Miként lesz egy **pesti srác** nagymenő a világban?

GYŰJTŐ 

Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól

> **Hallgassa további
érdekességekért**
a kultúra és befektetés világából

TREND FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



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.