

11 САМЫХ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК. СТОИТ ЛИ ИХ ИЗБЕГАТЬ?

Если вы посмотрите состав на этикетке практически любого продукта в магазине или у себя дома, то есть большая вероятность, что вы найдёте там пищевую добавку. И хорошо, если только одну.

Добавки используются для улучшения вкуса, внешнего вида или текстуры продукта или для продления срока его годности.

Какие-то из добавок могут вызвать проблемы со здоровьем, а какие-то совершенно безопасны для потребления. Как разобраться, что можно есть, а что нет?

Вот 12 самых распространённых добавок, о которых вы должны знать больше

1. ГЛУТАМАТ НАТРИЯ

Глутамат натрия (E621), monosodium glutamate или MSG, является обычной пищевой добавкой, используемой для усиления вкуса пикантных блюд.

Он содержится в различных обработанных продуктах, таких как замороженные обеды, соленые закуски и консервированные супы. Он также часто добавляется в еду в ресторанах и местах быстрого питания.

Глутамат натрия был предметом горячих споров, так как исследование мышей в 1969 году показало, что большие количества вызывали вредные неврологические эффекты и препятствовали росту и развитию.

Тем не менее, эта добавка, вероятно, практически не влияет на здоровье головного мозга человека, так как она не может преодолеть гематоэнцефалический барьер (физиологический барьер между кровеносной системой и центральной нервной системой).

Потребление глутамата натрия также было связано с увеличением веса и метаболическим синдромом в некоторых наблюдательных исследованиях, хотя другие исследования не обнаружили никакой связи.

Тем не менее, некоторые люди имеют чувствительность к глутамату натрия и могут испытывать такие симптомы, как головные боли, потливость и онемение после употребления большого количества.

В одном исследовании 61 человек, которые сообщили, что чувствительны к MSG, получали либо 5 граммов MSG, либо плацебо.

Интересно, что 36% испытали неблагоприятную реакцию на MSG, в то время как только 25% сообщили о реакции на плацебо, поэтому чувствительность к MSG может быть настоящей проблемой для некоторых людей.

Если после употребления глутамата натрия возникают какие-либо негативные побочные эффекты, лучше не принимать его в свой рацион.

В противном случае, если вы можете переносить глутамат натрия, его можно безопасно употреблять в умеренных количествах без риска побочных эффектов.

Итог:

MSG используется для улучшения вкуса многих обработанных пищевых продуктов. Некоторые люди могут иметь чувствительность к MSG, но это безопасно для большинства людей при использовании в умеренных количествах.

2. ИСКУССТВЕННЫЕ ПИЩЕВЫЕ КРАСИТЕЛИ

Искусственный пищевой краситель используется, чтобы осветлить и улучшить внешний вид всего: от конфет до приправ.

В последние годы, однако, было много опасений по поводу потенциальных последствий для здоровья. Определенные пищевые красители, такие как синий 1, красный 40, желтый 5 и желтый 6, были связаны с аллергическими реакциями у некоторых людей.

Кроме того, в одном обзоре сообщалось, что искусственное окрашивание пищевых продуктов может способствовать гиперактивности у детей, хотя другое исследование показало, что некоторые дети могут быть более чувствительными, чем другие.

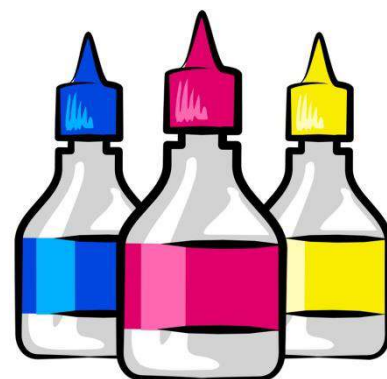
Были также высказаны опасения по поводу потенциальных канцерогенных эффектов некоторых пищевых красителей.

Было показано, что красный 3, также известный как эритрозин, увеличивает риск опухолей щитовидной железы в некоторых исследованиях на животных, он был заменён на красный 40 в большинстве продуктов.

Однако многочисленные исследования на животных показали, что другие пищевые красители не связаны с какими-либо вызывающими рак эффектами.

Тем не менее, необходимы дополнительные исследования для оценки безопасности и потенциальных последствий для здоровья от искусственного окрашивания пищевых продуктов для людей.

Независимо от этого, пищевые красители содержатся главным образом в обработанных пищевых продуктах. А потребление этого продукта при здоровом питании ограничено. Всегда выбирайте цельные продукты, которые содержат больше важных питательных веществ и, естественно, не содержат искусственных пищевых красителей.



Итог:

Искусственные пищевые красители могут повышать активность у чувствительных детей и вызывать аллергические реакции. Красный 3 так же, как было показано, увеличивает риск опухолей щитовидной железы в исследованиях на животных.

3. НИТРИТ НАТРИЯ

Часто встречающийся в переработанном мясе, нитрит натрия (E250) действует как консервант, предотвращая рост бактерий, а также добавляет соленый вкус и красновато-розовый цвет.

При воздействии высокой температуры и в присутствии аминокислот нитриты могут превращаться в нитрозамин, соединение, которое может оказывать множество негативных воздействий на здоровье.

Один обзор показал, что более высокое потребление нитритов и нитрозаминов было связано с более высоким риском рака желудка.

Многие другие исследования обнаружили аналогичную связь, сообщая, что более высокое потребление обработанного мяса может быть связано с более высоким риском развития колоректального рака, рака молочной железы и мочевого пузыря.

Другие исследования предполагают, что воздействие нитрозамина также может быть связано с более высокой заболеваемостью диабетом типа 1, хотя результаты противоречивы.

Тем не менее, лучше всего свести к минимуму потребление нитрита натрия и переработанного мяса. Попробуйте заменить переработанное мясо, такое как бекон, колбаса, хот-доги и ветчина, на необработанное мясо и полезные источники белка.

Цыпленок, говядина, рыба, свинина, бобовые, орехи, яйца и темпе — это всего лишь несколько вкусных продуктов с высоким содержанием белка, которые вы можете добавить в свой рацион вместо переработанного мяса.



Итог:

Нитрит натрия является распространенным ингредиентом в обработанном мясе, который может превращаться во вредное соединение под названием нитрозамин. Более высокое потребление нитритов и обработанного мяса может быть связано с более высоким риском развития нескольких видов рака.



4. ГУАРОВАЯ КАМЕДЬ

Гуаровая камедь (E412) — это углевод с длинной цепью, используемый для загущения и связывания продуктов. Он широко используется в пищевой промышленности и его можно найти в мороженом, салатных заправках, соусах и супах.

Гуаровая камедь имеет много клетчатки и множество преимуществ для здоровья. Например, одно исследование показало, что оно уменьшило симптомы синдрома раздраженного кишечника, такие как вздутие живота и запор. Обзор трех исследований также показал, что люди, которые принимали гуаровую смолу вместе с едой, испытывали повышенное чувство сытости и меньше перекусывали в течение дня.

Другие исследования показывают, что гуаровая камедь также может помочь снизить уровень сахара в крови и холестерина.

Однако большое количество гуаровой камеди может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье.

Это связано с тем, что она может увеличиваться в 10–20 раз, что может вызвать такие проблемы, как непроходимость пищевода или тонкой кишки.

Гуаровая камедь также может вызывать у некоторых людей легкие симптомы, такие как газ, вздутие живота или судороги.

Тем не менее, гуаровая камедь обычно считается безопасной в умеренных количествах. Именно поэтому существуют строгие стандарты по добавлению её в пищу



Гуаровая камедь,
гороховое дерево



Итог:

Гуаровая камедь – это углевод с длинной цепью, используемый для загущения и связывания продуктов. Гуаровая камедь обычно считается безопасной в умеренных количествах. Может улучшать пищеварение, снижать уровень сахара в крови и холестерин, а также усиливать ощущение сытости.



5. КУКУРУЗНЫЙ СИРОП С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ФРУКТОЗЫ

Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы является подсластителем из кукурузы. Его часто можно найти в газировках, соке, конфетах, хлопьях для завтрака и закусках.

Он богат простым сахаром, называемым фруктозой, который может вызвать серьезные проблемы со здоровьем при употреблении в больших количествах.

В частности, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы был связан с увеличением веса и диабетом.

В одном исследовании 32 человека употребляли напиток, подслащенный глюкозой или фруктозой, в течение 10 недель.

К концу исследования подслащенный фруктозой напиток вызвал значительное увеличение жира на животе и уровня сахара в крови, а также снизил чувствительность к инсулину по сравнению с подслащенным глюкозой напитком.

Исследования в пробирке и на животных также показали, что фруктоза может вызывать воспаление в клетках.

Считается, что воспаление играет центральную роль во многих хронических состояниях, включая болезни сердца, рак и диабет.

Кроме того, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы это пустые калории. Он добавляет сахар в продукты без каких-либо важных витаминов и минералов, необходимых вашему организму.

Лучше всего избегать сладких закусок и продуктов, содержащих кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы.

Вместо этого, перейдите на цельные, необработанные продукты без добавления сахара и подсластите их стевией, сиропом топинамбура или свежими фруктами.

Итог:

Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы связан с увеличением веса, диабетом и воспалением. В нём много пустых калорий без какой-либо пользы для организма.

6. ИСКУССТВЕННЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Искусственные подсластители используются во многих диетических продуктах и напитках для повышения сладости при одновременном снижении калорийности.

Обычные типы искусственных подсластителей включают аспартам (E951), сукралозу (E955), сахарин (E954) и ацесульфам калия (E950).



Исследования показывают, что искусственные подсластители могут помочь в потере веса и помогают контролировать уровень сахара в крови.

Одно исследование показало, что люди, которые употребляли добавки, содержащие искусственные подсластители, в течение 10 недель, потребляли меньше калорий и получали меньше жира и веса, чем те, кто потреблял обычный сахар.

Другое исследование показало, что потребление сукралозы в течение трех месяцев не влияло на контроль уровня сахара в крови у 128 человек с диабетом.

Обратите внимание, что некоторые виды искусственных подсластителей, таких как аспартам, могут вызывать головную боль у некоторых людей, и исследования показывают, что некоторые люди могут быть более чувствительны к его воздействию. Тем не менее, искусственные подсластители, как правило, считаются безопасными для большинства людей при употреблении в умеренных количествах.

Однако, если вы испытываете какие-либо негативные побочные эффекты после использования искусственных подсластителей, внимательно проверяйте этикетки на ингредиентах и ограничивайте потребление.

Итог:

Искусственные подсластители могут вызывать легкие побочные эффекты, такие как головные боли, но они обычно считаются безопасными в умеренных количествах.

7. Каррагинан

Полученный из красных морских водорослей, каррагинан (E407) действует как загуститель, эмульгатор и консервант во многих пищевых продуктах.

Общие источники каррагинана включают миндальное молоко, творог, мороженое, сливки для кофе и продукты без молока, такие как веганский сыр.

В течение десятилетий существовала обеспокоенность по поводу безопасности этой общей пищевой добавки и ее потенциального воздействия на здоровье.



Одно исследование на животных показало, что воздействие каррагенана повышает уровень сахара в крови натошак и непереносимость глюкозы, особенно в сочетании с диетой с высоким содержанием жиров. Исследования в пробирке и на животных показали, что каррагинан также вызывает воспаление.

Считается также, что каррагинан негативно влияет на здоровье пищеварительной системы и может быть связан с образованием кишечных язв.

Одно небольшое исследование показало, что когда люди, находящиеся в стадии ремиссии от язвенного колита, принимали добавку, содержащую каррагинан,

у них отмечался более ранний рецидив, чем у тех, кто принимал плацебо.

К сожалению, текущие исследования о влиянии каррагенана все еще очень ограничены, и необходимы дополнительные исследования, чтобы понять, как это может повлиять на людей.

Если вы решили ограничить потребление каррагинана, в Интернете есть множество ресурсов, которые помогут вам найти бренды и продукты, не содержащие каррагинана.

Итог:

Исследования в пробирке и на животных показали, что каррагинан может вызывать повышенный уровень сахара в крови и вызывать язву и рост кишечника. Одно исследование также показало, что каррагинан способствовал более раннему рецидиву язвенного колита.

8. БЕНЗОАТ НАТРИЯ

Бензоат натрия (E211) является консервантом, который часто добавляют в газированные напитки и кислые продукты, такие как заправки для салатов, соленья, фруктовые соки и приправы.

Это было в целом признано безопасным, но несколько исследований выявили потенциальные побочные эффекты, которые следует учитывать.

Например, одно исследование показало, что сочетание бензоата натрия с искусственным окрашиванием пищевых продуктов повышает гиперактивность у 3-летних детей.

Другое исследование показало, что более высокое потребление напитков, содержащих бензоат натрия, было связано с большим количеством симптомов СДВГ у 475 студентов колледжа.

В сочетании с витамином С бензоат натрия может также превращаться в бензол, соединение, которое может быть связано с развитием рака.



Газированные напитки содержат самую высокую концентрацию бензола, а диетические или не содержащие сахара напитки еще более склонны к образованию бензола (43Trusted Source).

В одном исследовании, в котором анализировалась концентрация бензола в различных продуктах питания, были обнаружены образцы растительной пищи с содержанием бензола более 100 частей на миллиард, что более чем в 20 раз превышает максимальный уровень загрязнения.

Чтобы свести к минимуму потребление бензоата натрия, внимательно проверяйте этикетки на вашей еде.

Избегайте продуктов, которые содержат такие ингредиенты, как бензойная кислота, бензол или бензоат, особенно в сочетании с источником витамина С, таким как лимонная кислота или аскорбиновая кислота.

Итог:

Бензоат натрия может быть связан с повышенной гиперактивностью. В сочетании с витамином С он также может образовывать бензол, соединение, которое может быть связано с развитием рака.

9. ТРАНСЖИРЫ

Трансжиры представляют собой тип ненасыщенных жиров, которые подверглись гидрогенизации, что увеличивает срок годности и улучшает консистенцию продуктов. Это может быть найдено во многих типах обработанных пищевых продуктов, таких как выпечка, маргарин, жареная кукуруза и печенье.

В частности, многочисленные исследования связывают высокое потребление трансжиров с более высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний.

Одно исследование показало, что употребление в пищу продуктов с высоким содержанием трансжиров усилило несколько маркеров воспаления, что является одним из основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследования также показывают, что между трансжирами и диабетом может существовать связь.

Большое исследование с 84 941 женщин даже показало, что высокое потребление трансжиров было связано с 40% более высоким риском развития диабета 2 типа.

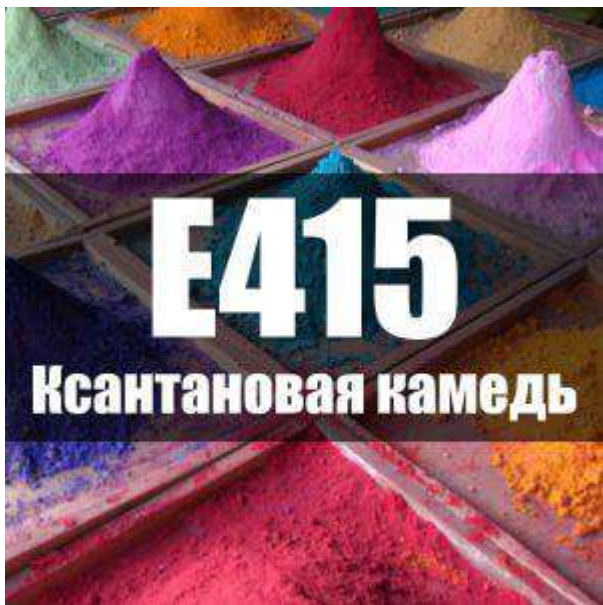
Исключение обработанных продуктов из своего рациона — самый простой и эффективный способ снизить потребление трансжиров.

Вы также можете сделать несколько простых замен в своем рационе, например, использовать вместо маргарина сливочное масло и заменять растительное масло оливковым или кокосовым маслом.

Итог:

Употребление транс-жиров было связано со многими негативными последствиями для здоровья, включая воспаление, болезни сердца и диабет.





10. Ксантановая камедь

Ксантановая камедь (E415) — это обычная добавка, которая используется для загущения и стабилизации многих видов пищи, таких как заправки для салатов, супы, сиропы и соусы. Это также иногда используется в рецептах без глютена, чтобы помочь улучшить структуру продуктов.

Ксантановая камедь была связана с несколькими преимуществами для здоровья.

Одно исследование показало, что потребление риса с добавлением ксантановой камеди приводит к снижению уровня сахара в крови, чем потребление риса без него.

Другое исследование также показало, что употребление ксантановой камеди в течение шести недель снижает уровень сахара в крови и холестерина, а также повышает чувство сытости.

Тем не менее, недавние исследования потенциальных преимуществ ксантановой камеди все еще ограничены.

Кроме того, потребление большого количества ксантановой камеди также может быть связано с проблемами пищеварения. Однако для большинства людей ксантановая камедь в целом безопасна и хорошо переносится.

Если после употребления ксантановой камеди вы испытываете негативные симптомы, лучше всего уменьшить потребление или исключить его из своего рациона.

Итог:

Ксантановая камедь может помочь снизить уровень сахара в крови и холестерина. В больших количествах добавка может вызвать проблемы с пищеварением.

11. ИСКУССТВЕННЫЙ АРОМАТИЗАТОР

Искусственные ароматизаторы — это химические вещества, предназначенные для имитации вкуса других ингредиентов.

Они могут быть использованы для имитации различных вкусов, от попкорна и карамели до фруктов и не только.

Исследования на животных показали, что эти синтетические ароматизаторы могут оказывать некоторое влияние на здоровье.

Одно исследование показало, что выработка

красных кровяных клеток у крыс значительно снизилась после того, как они получали искусственные ароматизаторы в течение семи дней.

Кроме того, было обнаружено, что некоторые ароматы, такие как шоколад, печенье и клубника, оказывают токсическое воздействие на их клетки костного мозга.



Аналогичным образом, другое исследование на животных показало, что синтетические ароматизаторы винограда, сливы и апельсина ингибируют деление клеток и токсичны для клеток костного мозга у мышей.

Однако имейте в виду, что в этих исследованиях использовалась гораздо более концентрированная доза, чем в пищевых продуктах, и необходимы дальнейшие исследования, чтобы определить, как искусственные ароматизаторы в количествах, содержащихся в продуктах, могут влиять на людей.

Тем временем, если вы хотите ограничить потребление искусственных ароматизаторов, проверьте состав продукта на этикетке.

Ищите «шоколад» или «какао» в составе продуктов, а не «шоколадный ароматизатор» или «искусственный ароматизатор».

Итог:

Некоторые исследования на животных показали, что искусственные ароматизаторы могут быть токсичными для клеток костного мозга. Необходимы дополнительные исследования для оценки воздействия на людей.

Вывод

В то время как некоторые пищевые добавки были связаны с довольно страшными побочными эффектами, есть много других, которые можно безопасно употреблять как часть здоровой диеты.

Начните читать состав на этикетке при покупке продуктов, чтобы контролировать свою диету и определить, что действительно добавляется в ваши любимые продукты.

КРОМЕ ТОГО, ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОБРАБОТАННЫХ И УПАКОВАННЫХ ПРОДУКТОВ И ВКЛЮЧИТЬ В СВОЙ РАЦИОН БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ПРОДУКТОВ, ЧТОБЫ СВЕСТИ К МИНИМУМУ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК.

