



# Gıda katkı maddeleri: neden ve ne için

Gıda katkı maddeleri: türleri ve kullanımları

Gerekli gıda katkı maddeleri

1 Antioksidanlar

2 Kaplama

3 Asitler, bazlar ve tuzlar

Azaltılması gereken katkı maddeleri

1 Dokular için

2 koruyucu

3 Sülfid

4 Nitritler ve nitratlar

5 Tatlandırıcı

Gereksiz gıda katkı maddeleri

1 Renklendiriciler

2 Lezzet arttırıcılar

Katkı maddelerine karşı olumsuz reaksiyonlar

## Gıda katkı maddeleri: neden ve ne için

Bilmeseniz bile menünüzde varlar. Avrupa Birliği'nde onaylanmış, çoğu tamamen zararsız 400 katkı maddesi vardır . Her durumda, içerik listelerinde okuyabileceğiniz bu kodların arkasında nelerin gizlendiğini bilmek uygundur.



## Gıda katkı maddeleri: türleri ve kullanımları

Katkı maddeleri, yiyeceklerin korunmasını, görünümünü, dokusunu veya tadını iyileştirmek için kullanılır .

Hayatımız boyunca 400'e kadar farklı katkı maddesi tüketebiliriz ... ve farkında olmadan.



Bir katkı maddesi esas olarak aşağıdakiler için kullanılır:

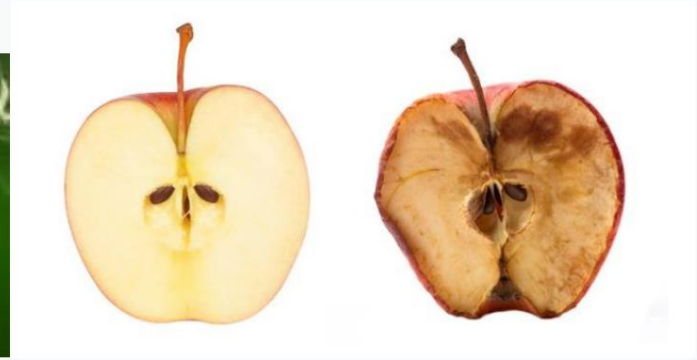
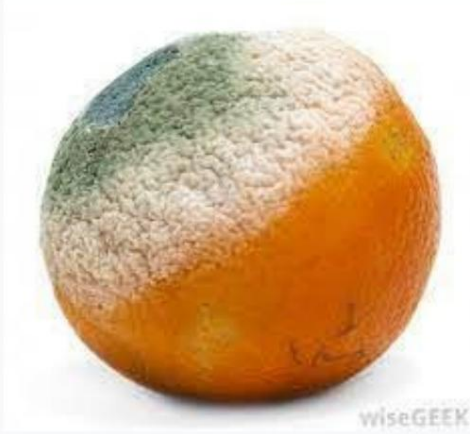
- Yiyecekleri koruyun.
- Üretimini kolaylaştırmak
- Görünümünü veya dokusunu iyileştirin.
- Lezzetini arttırın veya iyileştirin.
- Bir meyveli yoğurda daha az çilek veya bir sosise daha az et koymak gibi bazı malzemelerin eksikliğini giderin.

Bunların büyük çoğunluğu zararsız olsa da bazıları bazı insanlar için zararlı olabilir.

Diğerleri, faydaları risklerinden daha ağır bastığı için kullanılır.

## Gerekli gıda katkı maddeleri

Gıdaların küf veya bakteri üremesi veya oksidasyon nedeniyle bozulmasını önlemek için birçok katkı maddesi gereklidir.



1 Antioksidanlar

2 Kaplama

3 Asitler, bazlar ve tuzlar

## Gerekli gıda katkı maddeleri

### 1 Antioksidanlar (E-3XX)

İsimleri E harfi ile başlar ve ardından diğer rakamlar gelir.

Yiyeceklerin renk veya lezzette değişikliklere ve besin kaybına neden olan oksitlenmesini önlemeye yararlar. Değiştirilmiş atmosferler veya vakumlu paketleme gibi yeni paketleme sistemlerinin kullanılması çok gerekli değildir.

E vitamini veya tokoferol ve C vitamini veya askorbik asit gibi bazı vitaminler bu grupta yer alır (E-300'den E-304'e, E-306'dan E-309'a).

Gallatlar (BHA ve BHT), giderek daha az kullanılan sentetik antioksidanlardır. Çok miktarda tüketildiğinde sorun yaratabilecek olanlar şunlardır:

- E-310
- E-320
- E-321

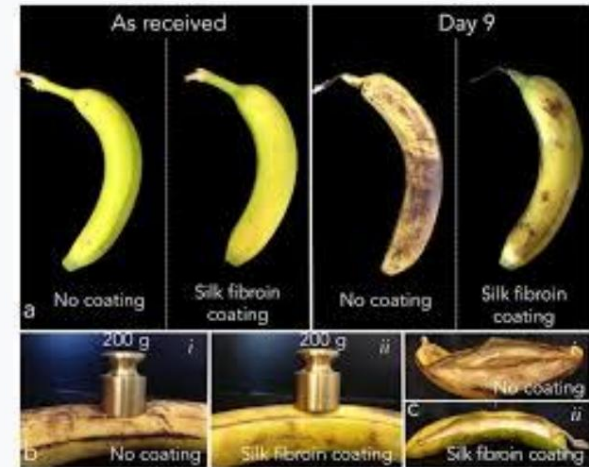
Ek olarak, fosfatlar (E-338'den E-343'e kadar) tam olarak antioksidan değildir, ancak asitliği düzeltmek ve özellikle et ve balık türevlerinde (pişmiş jambonlar gibi) veya kalamar halkalarında su tutma kapasitesini geliştirmek için kullanılır. Ayrıca fazla kullanımı kalsiyum emilimini engelleyerek diyetin kalsiyum/fosfor dengesini bozabilir.



## Gerekli gıda katkı maddeleri

### 2 Kaplama

- Yiyeceklerin yüzeyine, gözeneklerini kapatacak ve mikropların üremesini önleyecek şekilde uygulanırlar.
- Onlar sayesinde yiyecekler daha uzun süre kurumadan, aromasını kaybetmeden dayanır.
- Parlak bir dış görünüm sağlar.





## Gerekli gıda katkı maddeleri

### 3 Asitler, bazlar ve tuzlar (E-5XX)

- İsimleri E harfi ile başlar ve ardından diğer rakamlar gelir.
- Yiyeceklerin asitliğini artırarak küf veya bakteri oluşumunu engeller ve pişerken renginin değişmesini engellerler.

Farklı bileşenlerin etkileşimini desteklerler (örneğin: pektinler reçellere kıvam verir).



Azaltılması gereken katkı maddeleri

Birçoğu olmadan yapamamak da, sadece onlardan kaçınmanın mümkün olmadığı durumlarda kullanılmalıdır. Bazıları özellikle hassas insanlar için daha problemlidir ve mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.

1 Dokular için

2 koruyucu

3 Sülfid

4 Nitritler ve nitratlar

5 Tatlandırıcı

## Azaltılması gereken katkı maddeleri

### 1 Dokular için (E-4XX)

- İsimleri E harfi ile başlar, ardından 4 ve diğer rakamlar gelir.
- Yağlar ve şekerler yerine su eklemek ve böylece daha az kalorili gıdalar elde etmek için yaygın olarak kullanılan emülgatör, kıvam arttırıcı, stabilizatör ve jelleştirici maddelerdir.
- Dezavantajı, yumurta (bazı tatlılarda) veya et (sosislerde) gibi temel malzemelerden de vazgeçmenize izin vermeleridir.

## Azaltılması gereken katkı maddeleri

### 2 Koruyucu (E-210 - 213)

İsimleri E harfi ile başlar, ardından 2 ve diğer rakamlar gelir.

Taze ürünleri, salataları ve sterilize edilemeyen sosları daha iyi muhafaza etmeye yararlar. Konserve veya dondurulmuş ürünlerde gerekli değildir.

Benzoik asit ve tuzları, bunlara duyarlı kişilerde alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bunlar onların kodları:

- E-210
- E-211
- E-212
- E-213

## Azaltılması gereken katkı maddeleri

### 3 Sülfid (E-220 - 228)

Sülfidler, bazı kişilerin alerjisi olduğu ve Bildirilebilir alerjenler Listesine dahil edilen koruyuculardır. Birçok üründe (hamburger ve kıyma müstahzarları, taze sosisler, hardal, kuru meyve, şarap...) bulunduğu için günlük dozu aşmak (özellikle çocuklarda) kolay olabilir.

- E-220
- E-221
- E-222

- E-223
- E-224
- E-225

- E-226
- E-227
- E-228

## Azaltılması gereken katkı maddeleri

### 4 Nitritler ve nitratlar (E-249 – 252)

Nitritler ve nitratlar, sosislerde ve diğer et ürünlerinde kullanılmaktadır. Diyetimizde amino asitlerle birleştirilirse nitrozaminler oluşturabilirler. Ölümcül olabilen bir bakteri olan Clostridium botulinum'un büyümesini önlemek için kullanılırlar. Bu nedenle, faydaları risklerinden daha ağır basmaktadır.

- E-249

- E-250

- E-251

- E-252

Azaltılması gereken katkı maddeleri

5 Tatlandırıcı (E-950'den E-969'a)

Düşük kalorili gıdalarda şekerin yerini alırlar.

"Yeni gelenler" arasında neotame (E-961) ve adventame (E-696), çok güçlü tatlandırma gücüne sahip sentetik tatlandırıcılar; bunlar sakarozun sırasıyla 10.000 ve 30.000 katıdır.

Bir bitkiden elde edilen bazı glikozitlerden oluşan stevia (E-960) gibi doğal tatlandırıcılar vardır.

"Doğal" kökenine rağmen, aşılması halinde maksimum dozları ve riskleri de vardır.



## Gereksiz gıda katkı maddeleri

1 Renklendiriciler

2 Lezzet arttırıcılar

Neredeyse her zaman "estetik" katkı maddeleridirler. Tadı ve rengi iyileştirir, ancak bunun ötesinde bir etkisi yoktur.

Bunlardan kaçınmak istiyorsak, bunu yapmanın iyi bir yolu, atıştırmalıklar, alkolsüz içecekler, önceden pişirilmiş yiyecekler, soslar ve şarküteri tüketimini azaltmaktır. Bu "makyaj" maddeleri bu gıdalarda yoğunlaşmıştır.

Belli bir yönüne alıştığımız için tüketicinin bu ürünleri satın almasını kolaylaştırıyorlar. Örneğin: sadece %5 meyve suyu içeren bir soda pratik olarak şeffaf olur ve bizi cezbeden o güçlü turuncu renge sahip olmaz. XV

## Gereksiz gıda katkı maddeleri

### 1 Renklendirici (E-1XX)

- İsimleri E harfi ile başlar, ardından 1 ve diğer rakamlar gelir.
- Endüstri, yediklerimizi oluşturmak ve daha iyi görünmesini sağlamak için bunları kullanır. Sakızlarda ve alkolsüz içeceklerde çok yaygındırlar.
- Azoikler alerjiye neden olabilir. Ayrıca, ünlü Southampton araştırması gibi araştırmalar onları hiperaktiviteyle ilişkilendirdi. EFSA'nın sonuçları yetersiz bulmasına rağmen, AB, paketlenmiş ürünlerin hiperaktivite ile bu olası bağlantı konusunda uyardığına karar verdi. Azoikler şunlardır: E-102, E-104, E-110, E-122, E-124 ve E-129.
- Gıdalardaki varlığı büyük ölçüde azaltılmış, yerini meyve ve sebze konsantreleri veya azoik olmayan renklendiriciler gibi doğal kaynaklı diğer maddeler almıştır.

## Gereksiz gıda katkı maddeleri

### 2 Lezzet arttırıcı (E-620 ila E-650)

- Bunların arasında glutamatlar ve ribonükleotitler bulunur. Bu katkı maddeleri, çeşitli gıda kategorilerinde yaygın olarak dağıtılsa da bebek mamalarında yasaklanmıştır.
- Yiyeceklerin, özellikle et aromalarının lezzetini arttırırlar ve (maliyetleri düşürmek için) bazı kaliteli bileşenlerin yokluğunu gizleyebilirler.
- Tüketiciyi yapay tatlara alıştıırır ve zenginleştiriciler bakımından zengindir.
- Glutamatlar, beşinci aroma olarak tanımlanan bulyon tabletlerinin tipik "umami" aromasından sorumludur.
- Glutamatlar, oldukça tartışmalı ancak klinik olarak tanımlanmış bir alerjik reaksiyon türü olan (baş ağrıları, sıcak basması ve genel halsizlik ile ilişkili) "Çin restoranı sendromu" ile ilişkilidir.

## Katkı maddelerine karşı olumsuz reaksiyonlar

Avrupa Birliği'nde kullanılan tüm katkı maddeleri daha önce değerlendirilmiş ve belirli koşullar altında (gıda kategorileri, kullanım seviyeleri...) kullanımına izin verilmiştir. Bunların büyük çoğunluğu güvenli olsa da, bazılarının belirli tehlikeleri olabilir, ancak faydaları risklerinden daha ağır bastığı için kullanılır. Ayrıca yiyeceklerde çeşitli katkı maddelerinin bulunması ve özellikle bu maddeye duyarlı nüfus gruplarının bulunması nedeniyle olası "kokteyl etkisi" dikkate alınmalıdır.

Bunun dışında, bazıları hassas kişilerde veya belirli yiyeceklerin kötüye kullanılması durumunda olumsuz reaksiyonlara neden olabilir:

- 3 yaş altı: katkı maddeleri bebeklerde ve küçük çocuklarda değerlendirilmemiştir. Olumsuz reaksiyonlara neden olabilecek boya ve koruyucularla dolu ürünleri tüketmelerinden mümkün olduğunca kaçınmalıyız. Onlara nitrit, nitrat, azoik renklendirici veya sülfite içeren şekerlemeler, alkolsüz içecekler veya soslar vermekten kaçınalım.
- Çocuklar ve ergenler: Düşük ağırlıklarından dolayı yetişkinlere göre daha düşük günlük katkı maddesi dozlarına sahiptirler. Bazen diyetiniz alkolsüz içecekler, tatlılar veya hamur işleri gibi bazı ürünleri aşırı içerir. Bu, EFSA tarafından zaman zaman tespit edildiği gibi, bir katkı maddesi tüketiminizi aşırı hale getirebilir.
- Alerji: alerjisi olan kişiler, kronik ürtiker, astımlılar ... Sülfidler, benzoik asit ve tuzları ve azoik renklendiriciler, alerjik reaksiyonlarla en sık ilişkili olanlardır. Aspirin ve nonsteroid antiinflatuar ilaçlara alerjisi olan kişiler, benzoik asit ve benzoik asit gibi katkı maddeleri ile çapraz reaksiyonlar yaşayabilir. azoik renklendiriciler (neyse ki nadirdir).

## Kısacası.

### Gerekli gıda katkı maddeleri 1

#### Antioksidan Vitaminler

(E-300'den E-304'e, E-306'dan E-309'a).

Gallatlar (BHA ve BHT) sentetik antioksidanlardır (E-310, E-320, E-321).

Fosfatlar (E-338'den E-343'e kadar)

#### 2 Kaplama

#### 3 Asitler, bazlar ve tuzlar. (E-5XX)

### Azaltılması gereken katkı maddeleri

Dokular için (E-4XX)

Koruyucular (E-210 - 213)

Sülfidler (E-220 - 228)

Nitritler ve nitratlar (E-249 - 252)

Tatlandırıcılar (E-950'den E-969'a)

### Gereksiz gıda katkı maddeleri

Renklendiriciler (E-102, E-104, E-110, E-122, E-124 ve E-129)

Lezzet arttırıcılar (E-620 ila E-650)