



**Erasmus+ Project**  
**”Health comes from healthy diet and sports”**  
**2019-1-SI01-KA229-060388\_2**  
**2019-2022**

**ADITIVI ALIMENTARI**  
**de ce și pentru ce**

**Aditivi alimentari: de ce și pentru ce**

**Aditivi alimentari: tipuri și utilizări**

**Aditivi alimentari necesari**

**1 Antioxidanți**

**2 Acoperire**

**3 Acizi, baze și săruri**

**Aditivi care ar trebui reduși**

**1 Pentru texturi**

**2 Conservanți**

**3 sulfiți**

**4 Nitriți și nitrați**

**5 îndulcitori**

**Aditivi alimentari inutile**

**1 Coloranți**

**2 Amplificatori de aromă**

**Reacții adverse la aditivi**

Aditivi alimentari: de ce și pentru ce

Sunt în meniul tău, chiar dacă tu nu știi. Există 400 de aditivi aprobați în Uniunea Europeană, majoritatea în totalitate inofensivi. În orice caz, este convenabil să știi ce se ascunde în spatele acelor coduri care puteți citi în listele de ingrediente.



Aditivi alimentari: tipuri și utilizări

Aditivii sunt utilizați pentru a îmbunătăți conservarea, aspectul, textura sau gustul alimentelor. Pe parcursul vieții noastre putem consuma până la 400 diferiți aditivi... și fără să-ți dai seama.

Un aditiv este utilizat în principal pentru:

- Păstrează alimentele.
- Facilitează fabricarea acestuia
- Îmbunătățește aspectul sau textura acestuia.
- Crește sau îmbunătățește aroma acestuia.
- Compensează lipsa unor ingrediente, cum ar fi punând mai puține căpșuni într-un iaurt cu fructe sau mai puțină carne într-un cârnat.

Deși marea majoritate dintre ei sunt inofensivi, unii poate fi dăunători unor persoane. Alții sunt folosiți pentru că beneficiile lor depășesc riscurile.

Aditivi alimentari necesari

Mulți aditivi sunt esențiali pentru a preveni stricarea alimentelor datorită creșterii mucegaiului sau bacteriilor sau oxidării.

1 Antioxidanți

2 Acoperire

3 Acizi, baze și săruri

Aditivi alimentari necesari

1 Antioxidanți (E-3XX)

Numele lor încep cu litera E și 3 urmată de alte cifre.

Acestea servesc la prevenirea oxidării alimentelor, ceea ce provoacă modificări de culoare sau aromă și pierderea nutrienților. Utilizarea de noi sisteme de ambalare, cum ar fi cele care modifică atmosfere sau ambalare în vid, nu sunt atât de necesare. Unele vitamine apar în acest grup, cum ar fi vitamina E sau tocoferolul și vitamina C sau acid ascorbic (de la E-300 la E-304, de la E-306 la E-309). Galații (BHA și BHT) sunt antioxidanți sintetici care sunt utilizați mai puțin. Acestea sunt cele care pot cauza probleme dacă sunt consumate în cantități mari:

- E-310
- E-320



- E-321

În plus, fosfații (de la E-338 la E-343) nu sunt tocmai antioxidanți, dar sunt folosiți pentru corectarea acidității, și mai ales pentru îmbunătățirea capacității de reținere a apei în derivate din carne și pește (cum ar fi șuncile fierte sau inele de calmar). În plus, utilizarea acestuia în exces poate interfera cu absorbția calciului, dezechilibrând calciul / echilibrul de fosfor al dietei.

## 2 Acoperire

- Se aplică pe suprafața unui aliment pentru a-i acoperi porii și împiedică creșterea germenilor.
- Datorită acestora, alimentele rezistă mai mult fără să se usuce sau să piardă aromelor sale.
- Oferă un aspect exterior strălucitor.

## 3 Acizi, baze și săruri (E-5XX)

- Numele lor încep cu litera E și 5 urmată de alte cifre
- Măresc aciditatea alimentelor pentru a evita creșterea de mușcături sau bacterii și pentru a preveni schimbarea culorii când sunt gătit. Ele favorizează interacțiunea diferitelor ingrediente (de exemplu: pectinele dau consistența gemurilor).

## **Aditivi care ar trebui reduși**

Deși nu ne putem lipsi de mulți dintre ei, ei trebuie utilizați numai atunci când nu este posibilă evitarea lor. Unii sunt mai problematici, mai ales pentru oameni sensibili și ar trebui evitați pe cât posibil.

1 Pentru texturi

2 Conservanți

3 Sulfiți

4 Nitriți și nitrați

5 Îndulcitori

## Aditivi care ar trebui reduși

### 1 **Pentru texturi** (E-4XX)

- Numele lor încep cu litera E urmată de 4 și alte cifre.
- Sunt emulgatori, agenți de îngroșare, stabilizatori și gelificanți, agenți folosiți pe scară largă pentru a adăuga apă în loc de grăsimi și zahăruri,



obtinandu-se astfel alimente cu mai puține calorii.

- Dezavantajul este că vă permit folosirea cu ingrediente de bază precum ouăle (în unele deserturi) sau carne (în cârnați).

## **2 Conservanți (E-210 - 213)**

Numele lor încep cu litera E urmată de 2 și alte cifre.

Aceștia servesc pentru a conserva mai bine produsele proaspete, salatele și sosuri care nu pot fi sterilizate. Nu sunt necesari în produse conservate sau congelate. Acidul benzoic și sărurile sale pot provoca reacții alergice la oamenii care sunt sensibili la ele. Acestea sunt codurile lor:

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

## **3 Sulfiți (E-220 - 228)**

Sulfiții sunt conservanți la care unele persoane sunt alergice și sunt incluși pe Lista notificată a alergenilor. Ei sunt prezenți în multe produse (hamburgeri și preparate din carne tocată, cârnați proaspeți, muștar, fructe uscate, vin ...), poate fi ușor să depășiți doza zilnică (mai ales la copii).

- E-220
- E-221
- E-222
- E-223
- E-224
- E-225
- E-226
- E-227
- E-228

## **4 Nitriți și nitrați (E- 249 – 252)**

Nitriții și nitrații sunt folosiți în cârnați și alte tipuri de carne produse.

Dacă sunt combinați în dieta noastră cu amino acizi, pot forma nitrozamine. Sunt folosiți în prevenirea creșterea Clostridium botulinum, o bacterie asta poate fi mortală. Prin urmare, beneficiile lor depășesc riscurile.



- E-249
- E-250
- E-251
- E-252

## **5 Îndulcitori** (de la E-950 la E-969)

Ei înlocuiesc zahărul în alimente cu conținut scăzut de calorii. Printre „nou veniți” se numără neotame (E-961) și adventame (E-696), îndulcitori sintetici cu foarte mare putere de îndulcire; este de 10.000 și 30.000 ori mai mare decât cea a zaharozei. Există îndulcitori naturali, cum ar fi stevia (E-960), compus din niste glicozide obținute dintr-o plantă. În ciuda originii sale „naturale”, are și doze maxime și riscuri dacă sunt depășite.

### ***Aditivi alimentari inutili***

#### **1 Coloranți**

#### **2 Amplificatori de aromă**

Sunt aproape întotdeauna aditivi „estetici”. Se îmbunătățesc aroma și culoarea, dar nu au niciun efect în afară de asta. Dacă vrem să le evităm, o modalitate bună de a o face este reducerea consumului de gustări, băuturi răcoritoare, alimente pregătite, sosuri și mezeluri. Aceste substanțe „de machiaj” sunt concentrate în aceste alimente. Ele fac mai ușor pentru consumator să cumpere aceste produse, întrucât suntem obișnuiți cu un anumit aspect. De exemplu: o bătură cu doar 5% suc ar fi practic transparentă și nu ar avea acea culoare portocalie puternică care ne atrage.

#### **1 Coloranții (E-1XX)**

- Numele lor încep cu litera E urmată de 1 și alte cifre.
- Industria le folosește pentru a modifica ceea ce mâncăm și pentru a-l face să arate mai bine. Sunt foarte frecvente în gume și băuturi răcoritoare.
- Azoicii pot provoca alergii. De asemenea, cercetări precum celebrele Studii de la Southampton le-a legat de hiperactivitate. În ciuda faptului că EFSA consideră că rezultatele nu sunt concludente, UE a decis că produsele ambalate avertizează despre această posibilă legătură cu hiperactivitate. Azoicii sunt: E-102, E-104, E-110, E-122, E-124 și E-129.
- Prezența lor în alimente a fost mult redusă, fiind înlocuită de



altele de origine naturală, precum concentratele de fructe și legume sau coloranți non-azoici.

## **2 Potențiatori de aromă (E-620 până la E-650)**

- Printre acestea se numără glutamații și ribonucleotidele. Acești aditivi sunt interziși în alimentele pentru bebeluși, deși sunt distribuiți pe scară largă în diverse categorii de alimente.
- Ei îmbunătățesc aroma alimentelor, în special aromele de carne și pot ascunde absența unui ingredient de calitate (pentru a reduce cheltuieli).
- Obisnuiesc consumatorul cu arome artificiale și bogate în amplificatoare.
- Glutamații sunt responsabili pentru aroma tipică „umami” tablete de bulion, care a fost identificat ca fiind a cincea aromă.
- Glutamații sunt asociați cu „sindromul restaurantului chinezesc”, a foarte controversat, dar descris clinic, tip de reacție alergică (asociat cu dureri de cap, bufeuri și stare generală de rău).

### **Reacții adverse la aditivi**

Toți aditivii utilizați în Uniunea Europeană au fost anterior evaluați și utilizarea lor este autorizată în anumite condiții (categorii de alimente, niveluri de utilizare...). Deși marea majoritate sunt siguri, unii pot prezenta anumite pericole, dar sunt folosiți deoarece beneficiile lor depășesc riscurile. În plus, posibil „efect de cocktail” trebuie luat în considerare din cauza prezenței diversilor aditivi în alimente și existența grupuri de populație care sunt deosebit de sensibile la această substanță. În afară de aceasta, unele dintre ele pot produce reacții adverse în persoane sensibile sau dacă anumite alimente sunt folosite exagerat:

- Sub 3 ani: aditivii nu au fost evaluați la sugari și copii mici. Ar trebui să evităm pe cât posibil ca acestea să consume produse pline de coloranți și conservanți care pot cauza reacții adverse. Să evităm să le dăm bomboane, băuturi răcoritoare sau cârnați care conțin nitriți, nitrați, coloranți azoici sau sulfiți.
- Copii și adolescenți: datorită greutății reduse, au mai mici doze zilnice de aditivi decât adulții. Uneori dieta ta conține excesele unor produse precum băuturi răcoritoare, dulciuri sau produse de patiserie. Aceasta poate face consumul unui aditiv, așa cum a fost detectat de EFSA, uneori, este excesivă.
- Alergie: persoane cu alergii, urticarie cronică, astmatici... Sulfiții, acidul benzoic și sărurile sale și coloranții azoici sunt cei cel mai



frecvent asociat cu reacții alergice. Oameni cu alergii la aspirină și medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene pot experimenta reacții încrucișate cu aditivi precum acidul benzoic și coloranți azoici (care din fericire sunt rari).

### *Pe scurt*

#### **Aditivi alimentari necesari**

1 Antioxidanți

Vitamine (de la E-300 la E-304, de la E-306 la E-309).

Galații (BHA și BHT) sunt antioxidanți sintetici (E-310, E-320, E-321)

Fosfați (de la E-338 la E-343)

2 Acoperire

3 Acizi, baze și săruri. (E-5XX)

#### **Aditivi care ar trebui reduși**

Pentru texturi (E-4XX)

Conservanți (E-210 - 213)

Sulfiți (E-220 - 228)

Nitriți și nitrați (E-249 – 252)

Îndulcitori (de la E-950 la E-969)

#### **Aditivi alimentari inutili**

Coloranți (E-102, E-104, E-110, E-122, E-124 și E-129)

Amplificatori de aromă (E-620 până la E-650)