**О пищевых добавках – польза или вред**

Те, кто соблюдает принципы правильного питания, старается избегать любых искусственных компонентов в составе употребляемой пищи. Химические вещества действительно могут нанести вред здоровью, став причиной развития различных заболеваний. Однако в некоторых случаях без консервантов и красителей все же не обойтись.  
 Ученые провели довольно простой эксперимент. Группе участников предложили попробовать леденцы синего цвета, но они имели вкус яблока. А затем подали красные жевательные конфеты, но со вкусом черной смородины. В итоге те, кто тестировал сладости, в один голос утверждали, что синие на вкус как смородина или черника, а красные вызывают ассоциации с яблоком.  
Таким образом, прослеживается четкая взаимосвязь между вкусом и цветом употребляемой пищи.

При этом согласно данной научно доказанной теории не только продукты, но и напитки могут запутать даже профессионалов. Так, например, если дегустаторам завязать глаза и преподнести бокал красного сухого вина, в который будет добавлен пищевой фруктовый краситель, они смогут долго рассуждать о насыщенности букета только что выпитого им белого полусладкого вкуса.  
 Впрочем, многие и в своей повседневной жизни замечали, как цвет влияет на ощущения и вкус. Почему-то красные фрукты и овощи кажутся намного слаще, нежели их аналоги зеленого оттенка. Именно поэтому производители различных продуктов прибегают к использованию красителей. Однако некоторые добавляют безвредные компоненты, а другие применяют опасные для здоровья вещества.  
 Так уж заложено природой, что людей всегда привлекают яркие и насыщенные цвета.   
Что же касается пищевых красителей, то ошибочно рассуждать о безопасности этих компонентов только исходя из их происхождения. Поэтому далеко не все натуральные ингредиенты полезны и применимы в качестве подкрашивающего вещества.

Согласно ряду проведенных исследований, именно такие красители следует в первую очередь применять с осторожностью, так как они обладают массой побочных эффектов и могут нанести вред здоровью.  
Подобная теория объясняется тем, что натуральные компоненты не были созданы природой для того, чтобы впоследствии с их помощью окрашивали различные продукты. Что же касается искусственных аналогов, то благодаря современным разработкам большинство из них как раз выведено именно для таких целей, поэтому имеет безопасный химический состав.  
  
**Риск аллергической реакции**  
 Причиной возникновения и развития аллергии огромное множество. Перечислить все факторы и ничего не упустить не удастся. Однако одно из распространенных мнений гласит, что виной данного недуга являются пищевые красители, которые и вызывают в дальнейшем неприятные симптомы. И все же научных доказательств данному факту нет.  
За большинство видов аллергии (около 90%) на продукты отвечают белки и полисахариды. Эти вещества в большом количестве могут находиться в любых продуктах, но только не в красителях. Поэтому мнение о том, что искусственные компоненты являются аллергенами – не более чем миф.

И все же безвредными вещества назвать нельзя. Если в составе продукта имеются пищевые красители, в некоторых случаях они действительно могут вызвать аллергию, однако вероятность, как правило, очень мала, например 1 случай на 100 000, и все он имеет место быть, так как каждый организм по-своему индивидуален и может непредсказуемо проявлять себя после употребления той или иной пищи.  
 Однако не стоит отказываться от товаров, в которых содержится пищевой краситель по причине возможного развития аллергической реакции. Чаще всего аллергия возникает именно на натуральные экстракты, вытяжки и растительные добавки, нежели на химию. Поэтому чаще всего симптомы могут возникнуть после употребления орехов или яиц, нежели при лакомстве мармеладом или леденцами, покрашенных в яркие оттенки искусственными компонентами.  
**Зачем нужны консерванты**  
 Принято считать, что консерванты не несут никакой пользы и могут даже оказать негативное влияние на здоровье. Но стоит отметить, что любой по-настоящему полезный продукт без добавления в него каких-либо искусственных компонентов, не сможет сохранить свои ценные свойства на протяжении долгого времени.

Далеко не всегда консерванты применяются с целью коммерческой наживы. Для того чтобы наглядно пояснить, как работают консерванты в продуктах и представляют ли они опасность для здоровья, ученые предлагают представить в своем воображении яркие алые ягоды клюквы. Они имеют горьковатый вкус, который является некой защитой от птиц и животных. Однако для того чтобы растению спастись от бактерий этого недостаточно. Поэтому плоды самостоятельно синтезируют бензоат – вещество, которое подавляет негативное влияние извне.  
По принципу в процессах клюквы ученые создали в лаборатории Е211. Этот компонент является консервантом, аналогичным по действию в ягодах, только с большей защитной концентрацией. Его активно включают в состав соусов, майонезов и различных напитков, продлевая тем самым срок годности. При этом на вкус это никак не влияет, а вреда для организма нет.  
И все же многие по-прежнему избегают в рационе продуктов с бензоатом, считая, что в жидком виде вещество способно преобразоваться в бензол – яд для здоровья. Но и тут ученые спешат развеять этот миф. Для того чтобы один химический компонент действительно превратился в другой, необходимо его брать изначально в огромном количестве. А в той дозировке, в которой он содержится в продуктах питания, вероятность опасности сводится к нулю. Что же касается аллергической реакции, то не доказано ни единого случая, чтобы бензоат ее вызывал.  
  
**Ботулизм от колбасы**  
  
Когда такая наука как химия только начинала свое развитие, люди уже употребляли в пищу мясные деликатесы в виде натуральной домашней колбасы. И любители этого продукта порой страдали отравлениями из-за присутствия в такой пище белка ботулотоксина. Отсюда берет название заболевание ботулизм. Нейтрализовать негативное действие этого вещества способен только искусственный компонент – консервант Е250 – нитрит натрия.  
Несмотря на то, что это вещество не совсем безопасно для человека, то в составе колбасы его можно спокойно употреблять без риска вреда здоровью. Ядом оно будет лишь в случае большой дозировки, например, если представить употребление нитрита натрия чайными ложками. Наличие компонента в колбасных изделиях можно заметить даже не читая этикетку. Е250 окрашивает продукты в розовый цвет. Поэтому домашняя колбаса выглядит иначе, имея серый оттенок, который отсутствует на аналогах, производимых на крупных предприятиях.  
Чуть позже был выведен нитрат калия Е252, который производители стали активно добавлять в состав сыров, чтобы подавить возможное развитие кишечных палочек. Дозировка консервантов используется строго по ГОСТу, поэтому для здоровья они не представляют никакой опасности, а, напротив, помогают защитить организм от инфекций и отравлений.  
  
Консерванты и пищевые красители, которые производят химическим путем и добавляют в состав продуктов, многих пугают на уровне инстинктов, считая, что все искусственное – это априори вредно. Однако все, что не натурально, необязательно должно таким быть. Некоторые компоненты помогают нейтрализовать негативное влияние микроорганизмов и защитить от возникновения и размножений бактерий в пище. Поэтому правильное питание состоит не в отказе от химии, а в обеспечении организма питательными веществами и защите от микробов.  
Источник: <https://www>.

diets.ru/article/1533669/

[](https://www.diets.ru/data/cache/2015oct/30/49/2676850_83792-700x700.jpg)

[](https://www.diets.ru/data/cache/2015oct/30/49/2676851_43975-700x700.jpg)

* 1. Все пищевые добавки, разрешенные к употреблению, безопасны для человека.
* 2. К пищевым добавкам относят ароматизаторы, красители, загустители, витамины.
* 3. Цвет продуктов влияет на ощущения ее вкуса.
* 4. Натуральные красители безвредны.
* 5. В некоторых ягодах синтезируются природные консерванты
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 1. Все пищевые добавки, разрешенные к употреблению, безопасны для человека.
* 2. К пищевым добавкам относят ароматизаторы, красители, загустители, витамины.
* 3. Цвет продуктов влияет на ощущения ее вкуса.
* 4. Натуральные красители безвредны.
* 5. В некоторых ягодах синтезируются природные консерванты
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 1. Все пищевые добавки, разрешенные к употреблению, безопасны для человека.
* 2. К пищевым добавкам относят ароматизаторы, красители, загустители, витамины.
* 3. Цвет продуктов влияет на ощущения ее вкуса.
* 4. Натуральные красители безвредны.
* 5. В некоторых ягодах синтезируются природные консерванты
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 1. Все пищевые добавки, разрешенные к употреблению, безопасны для человека.
* 2. К пищевым добавкам относят ароматизаторы, красители, загустители, витамины.
* 3. Цвет продуктов влияет на ощущения ее вкуса.
* 4. Натуральные красители безвредны.
* 5. В некоторых ягодах синтезируются природные консерванты

[](https://www.diets.ru/data/cache/2015oct/30/49/2676852_57349-700x700.jpg)