تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 2218

مشاوره مصرف کننده

افزودنی های مواد غذایی

رازهای نهفته در دل مواد غذایی راهنمای جامع افزودنی‌ها

در دنیای امروز، مواد غذایی فراوری شده بخش بزرگی از رژیم غذایی ما را تشکیل می‌دهند. اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چه مواد دیگری به جز مواد اولیه اصلی در غذاهایمان وجود دارد؟ اینجاست که مفهوم "افزودنی‌ها" اهمیت پیدا می‌کند. در این راهنمای جامع، به بررسی کامل انواع افزودنی‌ها، کاربردها، مزایا، معایب و تأثیر آن‌ها بر سلامتی خواهیم پرداخت. با ما همراه باشید تا اطلاعات کاملی در مورد این ترکیبات پرکاربرد در صنایع غذایی به دست آورید و آگاهانه‌تر انتخاب کنید. غذایی که شما به طور روزانه مصرف میکنید، علاوه بر چیزهایی که فکر میکنید در آن وجود دارد، رازهایی را نیز در دل خود دارند. افزودنی‌های مواد غذایی، موادی هستند که به دلایل مختلفی به غذاها اضافه می شوند. این مواد می‌توانند طعم، رنگ، بو، ماندگاری و یا خواص غذا را تغییر دهند.

تولیدکنندگان موادغذایی باید اطلاعات کاملی در مورد هرگونه افزودنی که به موادغذایی تولیدی اضافه می‌کنند، ارائه دهند. این اطلاعات در جدول موادغذایی روی بسته‌بندی درج می شوند. با توجه به این جداول می توان به اطلاعاتی درباره هرگونه افزودنی دست یافت.تولیدکنندگان موادغذایی باید اطلاعات کاملی در مورد هرگونه افزودنی که به موادغذایی تولیدی اضافه می‌کنند، ارائه دهند.

این اطلاعات در جدول موادغذایی روی بسته‌بندی درج می شوند. با توجه به این جداول می توان به اطلاعاتی درباره هرگونه افزودنی دست یافت.

انواع مختلف افزودنی‌های غذایی

افزودنی‌های غذایی بر اساس کاری که انجام میدهند طبقه‌بندی می‌شوند. افزودنی‌هایی که به احتمال زیاد بر روی برچسب مواد غذایی با آن‌ها برخورد می کنید عبارتند از:

آنتی اکسیدان ها : این گونه افزودنی‌ها با کاهش احتمال ترکیب شدن چربی با اکسیژن از فاسد شدن یا تغییر رنگ غذا جلوگیری می کنند.

رنگ ها، امولسیفایرها، تثبیت کننده ها، مواد رقیق و غلیظ کننده : این گونه افزودنی‌ها به ترکیب شدن یا تغلیظ مواد غذایی کمک می کنند.

مواد نگهدارنده : این گونه افزودنی‌ها برای سالم نگه داشتن موادغذایی به مدت طولانی استفاده میشود.

شیرین کننده‌ها : از جمله شیرین کننده‌های قوی میتوان به استویا و آسپارتام اشاره کرد که چندین برابر از شکر شیرین‌تر هستند.

چگونه از بی خطر بودن افزودنی های غذایی مطمئن شویم؟

مواد افزودنی قبل از استفاده در غذاها باید از نظر ایمنی کاملا بررسی شوند. ما به شما اطمینان می دهیم که :

- علم در مورد مواد افزودنی به شدت دقیق است.
- قانون کاملا اجرا می شود.
- در جایی که تخلفی مشاهده شود اقدام می شود.

ما هرگونه اطلاعات در مورد سالم بودن افزودنی‌های مواد غذایی را بررسی نموده و در اختیار شما قرار می‌دهیم.

رعایت **استاندارد** **sfbb** در انتخاب و استفاده از افزودنی‌های مجاز، تضمین‌کننده‌ی سلامت و ایمنی غذایی در فرآیند تولید است.

رنگ‌های خوراکی و بیش فعالی

تحقیقاتی در مورد ارتباط احتمالی بین رنگهای غذا و بیش فعالی در کودکان انجام شده است که نشان می‌دهد مصرف برخی از رنگهای خوراکی مصنوعی میتواند باعث افزایش بیش فعالی در برخی از کودکان شود.

این رنگهای مصنوعی عبارتند از:

- رنگ زرد سانست
- رنگ زرد کینولین
- رنگ کارموزین
- رنگ قرمز آلورا
- رنگ تارترازین
- رنگ قرمز پونسیو

غذاها و نوشیدنی‌های حاوی هر یک از این شش رنگ باید عبارتی با این مفهوم را بر روی بسته بندی خود درج کرده باشد: "ممکن است اثر نامطلوبی بر فعالیت و توجه در کودکان داشته باشد".

پیشنهاد ما به تولیدکنندگان این است که آنها از جایگزین‌های مناسب برای این رنگها استفاده نمایند. برخی از تولیدکنندگان و خرده فروشان قبلاً برای حذف این افزودنی‌ها اقداماتی انجام داده اند.

البته بیش فعالی میتواند ناشی از دلایل دیگری نیز باشد. بنابراین توجه به تغذیه‌ی کودک میتواند به مدیریت رفتار بیش فعالی او کمک کند اما احتمالا موجب درمان کامل آن نمی شود.

E numbers

افزودنی‌های مواد غذایی تنها در صورتی تایید می شود که : آزمایش شده باشند و ثابت شود که برای استفاده مورد نظر بی‌خطر هستند. همچنین باید نیاز تکنولوژیکی قابل توجیهی برای استفاده از آن وجود داشته باشد و استفاده از آن باعث سردرگمی مصرف کننده نشود. تمام غذاهایی که مصرف میکنیم از مواد شیمیایی تشکیل شده‌اند. بسیاری از افزودنی‌های غذایی نیز مواد شیمیایی هستند که در طبیعت وجود دارند مانند آنتی اکسیدانهای اسید اسکوربیک (Cویتامین) یا اسید سیتریک که در مرکبات یافت می شوند. با توجه به پیشرفت علم، بسیاری از افزودنی‌هایی که ساخته دست بشر هستند برای انجام عملکردهای تکنولوژیکی خاصی استفاده میشوند. چه مواد شیمیایی مورد استفاده در افزودنی‌ها در طبیعت وجود داشته باشند چه نه، مشمول ارزیابی‌های ایمنی یکسانی هستند. برخی از مصرف کنندگان افزودنی‌های غذایی را اختراع مدرنی میدانند که برای تهیه غذاهای ارزان قیمت استفاده میشود. اما در حقیقت، افزودنیهای غذایی سابقه‌ی قدیمی دارند و در بسیاری از غذاهای سنتی استفاده میشوند.

شیرین کننده‌ها

شیرین کننده‌ها نیز مانند سایر افزودنی‌های غذایی، باید قبل از استفاده مورد ارزیابی ایمنی قرار گیرند. افرادی که در بدو تولد «فنیل کتونوری» تشخیص داده میشوند، باید از مصرف غذاهای حاوی شیرین کننده‌های خاصی مانند آسپارتام و نمک آسپارتام سه سولفام اجتناب کنند. آنها نمی‌توانند غذاهایی حاوی فنیل آلانین مانند گوشت، لبنیات و آجیل مصرف نمایند.

با توجه به گزارشات ارسال شده در مورد حساسیت به آسپارتام (به عنوان مثال سردرد، سرگیجه و ناراحتی های معده)، سازمان‌های استانداردهای غذایی تحقیقاتی برای بررسی بیشتر درباره این موضوع انجام دادهاند.

بدین صورت به افرادی که حساسیت خود را به آسپارتام اعلام کرده بودند، یک نوار غلات حاوی یا بدون آسپارتام داده شد ولی به آنها اعلام نکردند که کدام یک از آن ها مصرف کرده اند. نتایج نشان داد که هیچ تفاوتی در علائم گزارش شده پس از خوردن نوار حاوی آسپارتام در مقایسه با نوار معمولی وجود ندارد!

این مطالعه تنها اثرات کوتاه مدت احتمالی مصرف آسپارتام را بررسی کرد. نظر سازمان استاندارد این بود که آسپارتام و محصولات تجزیه شده آن برای جمعیت عمومی مصرف کنندگان، در سطوح فعلی مواجهه، بی خطر هستند.

گلیسرول

نوشیدنی‌های یخی می توانند حاوی ماده گلیسرول به عنوان جایگزینی برای شکر باشند، این ماده برای ایجاد اثر «لغزی» استفاده می شود. توصیه میکنیم کودکان چهار سال و کمتر از این نوشیدنی‌ها استفاده نکنند. چون ممکن است در صورت مصرف بیش از حد باعث ایجاد عوارض جانبی مانند سردرد و بیماری گردد.

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 2218

کافئین موجود در «نوشیدنی های انرژی‌زا» و سایر غذاها

نوشیدنیهای انرژی‌زا به طور کلی نوشیدنی هایی با سطوح بالای کافئین هستند. آنها معمولاً برای «تقویت» ذهنی و جسمی با سطح «انرژی» بیشتر نسبت به نوشابه‌های معمولی مانند کولا به بازار عرضه میشوند. آنها با "نوشیدنی‌های ورزشی" که برای جایگزینی الکترولیت‌های از دست رفته در حین ورزش استفاده می شوند متفاوت هستند.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی سطوح بالایی از کافئین می باشند، محصولاتی با سطوح بالای کافئین به طور روزافزون به بازار معرفی و عرضه میشوند. سطح کافئین در یک قوطی نوشابه انرژی‌زا می تواند بین 80 میلی گرم (معادل دو قوطی کولا یا یک لیوان قهوه فوری) تا 200 میلی گرم (معادل پنج قوطی کولا) باشد. نمونه‌های وارداتی نوشیدنی‌های انرژی‌زا اغلب حاوی کافئین بیشتری نسبت به محصول مشابه داخلی هستند. حتی قوطی‌های کوچک نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است حاوی 80 میلیگرم تا 200 میلیگرم کافئین در یک بطری کوچک 60 میلیلیتری باشد.

مصرف کنندگان باید همیشه قبل از نوشیدن آنها، اطلاعات درج شده بر روی بسته بندی را با دقت بررسی نمایند.

چقدر کافئین برای من بی خطر است؟

در می 2015، سازمان ایمنی غذای اروپا «EFSA»گزارشی در مورد ایمنی کافئین منتشر کرد. این سازمان تحقیقاتی درباره اثرات نامطلوب کوتاه مدت کافئین مانند بی خوابی، اضطراب و تغییرات رفتاری و افزایش فشار خون را اعلام نمودند.

توصیه «EFSA» برای کسانی که به بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشار خون بالا مبتلا نیستند بدین صورت می باشد:

زنان باردار و شیرده: مصرف روزانه کافئین تا 200 میلی گرم، خطری برای جنین یا کودک شیرخوار ایجاد نمی کند. برای زنان شیرده، دوزهای منفرد کافئین تا 200 میلی گرم مشکلی ایجاد نمیکند.

بزرگسالان: دوزهای منفرد کافئین تا 200 میلی گرم و مصرف روزانه کافئین تا 400 میلی گرم، مشکلی ایجاد نمیکند.

کودکان و نوجوانان: دوزهای منفرد کافئین تا 3 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و مصرف روزانه کافئین تا 3 میلی گرم به ازای هرکیلوگرم وزن بدن مشکلی ایجاد نمیکند. برای یک کودک 10 ساله با وزن 30 کیلوگرم، این مقدار حدود 90 میلی گرم کافئین است. حتی یک قوطی کوچک نوشیدنی انرژیزا می تواند تا 200 میلی گرم کافئین داشته باشد که از مقدار توصیه شده روزانه برای کودک بیشتر است.

توصیه‌ی ما

بر اساس نظرات علمی فعلی در مورد ایمنی کافئین، ما توصیه میکنیم کودکان یا سایر افراد حساس به کافئین، فقط در حد اعتدال کافئین مصرف کنند. به زنان باردار و شیرده توصیه می شود که در طول روز بیشتر از 200 میلی گرم کافئین مصرف نکنند. (تقریباً دو لیوان قهوه فوری یا یک لیوان قهوه معمولی). نوشیدنی هایی مانند اسپرسو و لاته که از قهوه آسیاب شده تهیه می شوند، معمولاً حاوی سطوح بالاتری از کافئین در هر واحد هستند. توصیه میشود هنگام خرید نوشیدنی‌های انرژی‌زای حاوی کافئین، مقدار کافئین درج شده بر روی بسته بندی را بررسی نمایید.

اطلاعات درج شده بر روی برچسب محصولات با توجه به استاندارد، نوشیدنی‌های کافئین دار و غذاهایی که برای اثر فیزیولوژیکی به آنها کافئین اضافه شده است ملزم به به برچسب‌گذاری خاصی بر روی محصولات خود می باشند.

این برچسب‌گذاری به مصرف‌کنندگان کمک میکند که بتوانند میزان بالای کافئین را در محصولاتی که ممکن است انتظار وجود کافئین در

آنها را نداشته باشند، شناسایی نمایند.

کافئین موجود در نوشیدنی‌ها

نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین از هر منبعی در سطح بیش از 150 میلی گرم در لیتر (میلی گرم در لیتر) هستند باید این موارد را بر روی محصول خود اعلام کنند: «محتوای کافئین بالا. برای کودکان یا زنان باردار یا شیرده توصیه نمی شود».

این عبارت باید در میدان دید یکسان با نام محصول، همراه با مقدار کافئین بیان شده بر حسب میلی گرم در 100 میلی لیتر باشد.

کافئین موجود در غذاهایی که برای اهداف فیزیولوژیکی به آنها کافئین اضافه میشود، باید از عبارت‌های: «حاوی کافئین» و «برای کودکان یا زنان باردار توصیه نمی شود» استفاده نمایند.

این عبارت باید در جایی نزدیک به نام غذا و مقدار کافئین بر حسب میلی گرم در هر 100 گرم یا در هر 100 میلی لیتر درج شود.

کافئین اضافه شده برای طعم دادن به موادغذایی

قوانین برچسب گذاری برای غذاهایی (از جمله نوشیدنی‌ها) که تنها برای طعم و مزه و نه برای اهداف فیزیولوژیکی، به آنها کافئین اضافه میشود، اعمال نمیشود. این نوع غذاها و نوشیدنی‌ها باید با استاندارد طعم دهنده‌ها مطابقت داشته باشند. این روش استفاده در واقع استفاده از کافئین جهت طعم‌دهی را محدود میکند و با توجه به نوع غذا یا نوشیدنی حداکثر میزان کافئین را تعیین می‌نماید. برای نوشیدنی‌هایی مانند کولا، حداکثر مقدار مجاز کافئین اضافه شده 150 میلیگرم در لیتر است. قانون برچسب‌گذاری ایجاب می کند در مواردی که کافئین به عنوان طعم دهنده استفاده میشود، باید عبارت «کافئین»بعد از کلمه «طعم دهنده(ها)» در فهرست مواد تشکیل شونده درج شود.

نیتریت ها به طور طبیعی در سبزیجاتی مانند اسفناج، کاهو، کرفس و حتی چغندر وجود دارند.

این محصولات منابع اصلی وجود نیترات در تغذیه مصرف کنندگان هستند. تنها حدود 5٪ از نیترات ها ناشی از استفاده آن ها به عنوان یک افزودنی غذایی است.

نیتریت‌ها و نیترات‌ها در برخی از پنیرها، گوشت گاو، ذرت، گوشت‌های فرآوری‌شده مانند سوسیس، کالباس و سایر گوشت‌های پخته‌شده استفاده میشوند تا به قرمز ماندن آن کمک کنند. این مواد در طعم و مزه آنها نیز تاثیرگذار است. در واقع، نقش اصلی آنها کمک به کاهش رشد میکروارگانیسم‌های مضر به ویژه کلستریدیوم بوتولینوم که باکتری پرخطری است می باشد.

ایمنی موادغذایی بر روی همه‌ی افزودنی‌های غذایی باید ارزیابی‌های ایمنی دقیقی انجام شود. یکی از مهم ترین آزمایشات، بررسی میزانی است که آن افزودنی استفاده میشود.

الزامات مواد غذایی میزان نیتریت ها و نیترات ها را تا حدی برای مصرف کنندگان، بیخطر اعلام کرده است. براساس استاندارد این نگهدارنده‌ها را فقط میتوان در پایین‌ترین مقداری که تایید شده است، استفاده نمود.

نمک‌های سدیم و پتاسیم نیتریت و نیترات در سال 2017 مورد ارزیابی مجدد قرار گرفتند و مشخص شد نیتریت ها و نیتراتهایی که به میزان مجاز عمداً به گوشت و سایر غذاها اضافه می شوند، خطری ایجاد نمی کنند.

آیا گوشت قرمز فرآوری شده باعث سرطان می شود؟

مصرف بیش از حد گوشت قرمز فرآوری شده باعث افزایش خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان روده میشود ولی هنوز دلایل آن به طور

کامل مشخص نشده است. برخی از عوامل ارائه شده عبارتند از :

- روش فرآوری، نحوه پخت (به عنوان مثال دما).
- ممکن است اجزای طبیعی گوشت نیز تا حدی تاثیرگذار باشد.
- گوشت قرمز فرآوری شده، چه با استفاده از نیتریت‌ها و نیترات‌ها یا بدون آنها تولید شده باشد، میتواند در رژیم غذایی متنوع و متعادل و در کنار انتخاب‌های سبک زندگی سالم مصرف شود.

نکات پایانی

آگاهی از نوع و مقدار افزودنی‌ها می‌تواند نقش مهمی در حفظ بهداشت مواد غذایی و پیشگیری از عوارض احتمالی مصرف آن‌ها داشته باشد. با شناخت این اطلاعات، می‌توانید انتخاب‌های آگاهانه‌تری در مورد مواد غذایی داشته باشید. به یاد داشته باشید که مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی، کلید یک رژیم غذایی سالم است. همچنین، بهتر است مواد غذایی تازه و طبیعی را در برنامه غذایی خود بگنجانید و از مصرف بیش از حد مواد غذایی فرآوری‌شده خودداری کنید.

رعایت اصول بهداشت رستوران و استانداردهای مرتبط مانند SFBB، مطابق با مستندات منتشرشده در وب‌سایت رسمی food.gov.uk، به کاهش خطرات مرتبط با افزودنی‌های غذایی و افزایش ایمنی مواد غذایی کمک می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد افزودنی‌های خاص، می‌توانید به منابع معتبر علمی و سازمان‌های نظارتی مراجعه کنید.

افزودنی‌های غذایی نقش مهمی در بهبود طعم، رنگ، ماندگاری و کیفیت محصولات دارند، اما استفاده نادرست از آنها می‌تواند سلامت مصرف‌کنندگان را به خطر بیندازد. برای اطمینان از ایمنی و استاندارد بودن محصولات غذایی، رعایت مقررات بهداشتی و استفاده از افزودنی‌های مجاز و کنترل‌شده ضروری است.

- آیا از تأثیر افزودنی‌های غذایی بر سلامت و قوانین مرتبط با آنها آگاهی دارید؟

- آیا می‌دانید رعایت استانداردهای بهداشتی در استفاده از افزودنی‌ها، یکی از معیارهای مهم دریافت پاکنماد است؟

با دریافت پاکنماد، تعهد خود را به سلامت و ایمنی مواد غذایی نشان دهید!

استانداردهای بهداشتی را رعایت کنید و از رقبای خود پیشی بگیرید!

اعتماد مشتریان را جلب کنید و فروش خود را افزایش دهید!

داشتن پاکنماد نه‌تنها اعتماد مشتریان را افزایش می‌دهد، بلکه باعث تمایز برند شما در صنعت غذایی می‌شود.

همین امروز برای دریافت پاکنماد اقدام کنید! [لینک ثبت نام]

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03

تعداد بازدید: 2218