

Рубрику ведет

Светлана ЯКОВЛЕВА

# Поев колбасы, можно «синдром китайского ресторана»

## КАКИЕ ДОБАВКИ НАИБОЛЕЕ ВРЕДНЫ

В прошлом выпуске «Потребителя» мы рассказали о том, как выбрать натуральный хлеб, а не химический с различными добавками под индексом «Е». Сегодня речь пойдет о колбасных изделиях.

На прилавках магазинов — широчайший выбор колбас, сарделек, сосисок и т. д. Глаза разбегаются. Но далеко не все эти изделия сделаны действительно из мяса. Внимательно вчитайтесь в этикетки.

Например, состав копченых колбас и копченостей часто перегружен различными химическими добавками. Их используют, чтобы придать продукту красивый вид, приятный запах, увеличить срок хранения.

Надежда Воронова, технолог одного из городских мясокомбинатов, утверждает, что наиболее часто при изготовлении колбасных изделий используются следующие добавки: декстрин, декстроза (глюкоза, кукурузная сахароза), стабилизатор (Е-450), антиоксиданты (Е-331, Е-301), усилитель вкуса (Е-621), консерванты (Е-250, Е-252), красители (Е-120, Е-124).

**ДЕКСТРИН** получают из крахмала (картофельного или кукурузного). Его применяют в пищевой промышленности в качестве красящих веществ, кроме того, он широко используется при изготовлении клеев в типографском деле и других отраслях.

**ДЕКСТРОЗА** (глюкоза, кукурузная сахароза) — это натуральная сахароза, которая содержится во фруктах и мёде. Добавляется в пищу в качестве заменителя сахара, снижает калорийность. Бояться этой добавки не стоит, однако в больших количествах, как и другие вещества, может быть небезопасной.

А вот стабилизатор (Е-450) — **ПИРОФОСФАТЫ** — химическая добавка. Пищевые фосфаты применяются для увеличения влагосвязывающей способности мышечной ткани, наращивая тем самым объем продукции. Кроме того, эта добавка усиливает вкус, стабилизирует цвет и улучшает консистенцию продукта, замедляет в нем окислительные процессы. Однако если вы едите такую колбасу, например, каждый день, в организме может накапливаться повышенное содержание фосфора и кальция, а это чревато различными заболеваниями.

**АНТИОКСИДАНТ Е-331** (цитраты натрия) — соли лимонной кислоты. Применяется как регулятор кислотности и вкусовое вещество. Считается довольно безобидной добавкой, широко применяется в медицине.

Другая невредная добавка **Е-301 (АСКОРБАТ НАТРИЯ)** — искусственный витамин С.

Знаменитый усилитель вкуса **Е-621 — ГЛУТАМАТ НАТРИЯ**, обильно применяемый в чипсах, ресторанной пище, соусах для салатов и супах, — далеко не безобиден.

Глутаминовая кислота и ее соединения — самая популярная и востребованная у наших производителей добавка. Соли этой кислоты усиливают вкусовые восприятия, действуя стимулирующим образом на окончания вкусовых рецепторов, вызывая при этом ощущение удовлетворения. Однако использовать глутаминовую кислоту нужно крайне осторожно, так как в организме человека она превращается в гамма-аминоасляную кислоту, которая служит возбудителем центральной нервной системы. Поэтому для взрослых установлена допус-

тимая суточная доза — 1,5 г, для детей — 0,5 г.

Ее запрещено использовать в детском питании, в производстве хлеба, круп, молока, муки и макаронных изделий, масла, а также соков, сиропов, какао, чая, пряностей.

Глутаматы создают привкус мяса. Их добавляют в состав супов и лапши быстрого приготовления, в консервы, соусы, смеси приправ, маринады, чипсы и, разумеется, в колбасы. Чрезмерное употребление глутамата может вызвать «синдром китайского ресторана» (глутамат натрия широко применим в восточной кухне). Симптомы заболевания: головная боль, учащенное сердцебиение, тошнота, боль в груди, сонливость и слабость.

**КОНСЕРВАНТ Е-250 (НИТРИТ НАТРИЯ)** применяется как краситель, приправа и консервант. Его можно обнаружить в беконе, солонине, сосисках, ветчине, холодном мясе и копченой рыбе. Без него хот-доги и бекон были бы серого цвета, а не аппетитного красно-розового.

Нитрат натрия используется для сухой консервации мяса, например в ветчине. Со временем он распадается на нитриты, которые замедляют рост бактерий, вызывающих ботулизм. Вместе с тем нитриты мо-

**Избегайте колбасных изделий, в составе которых значатся: стабилизатор (Е-450), усилитель вкуса Е-621 — глутамат натрия, консервант Е-250, консервант Е-252, красители Е-120, Е-124.**

гут провоцировать повышенную возбудимость нервной системы у детей. Высокая концентрация нитритов может вызывать тяжелые отравления, они могут оказывать также канцерогенное влияние.

**Е-252** применяется как **КОНСЕРВАНТ** пищевых продуктов. Также используется при изготовлении пиротехнических смесей и минеральных удобрений. Может оказывать канцерогенный эффект.

**КРАСИТЕЛЬ Е-120** — карминовая кислота. Также может оказывать канцерогенное влияние.

**КРАСИТЕЛЬ Е-124** — запрещен в ряде стран. Канцероген. Может провоцировать приступы астмы.



Фото Натальи ЧАЙКИ

К сожалению, сегодня производители не указывают на этикетках процентное содержание в сосисках свинины и говядины.

### ЭКСПЕРТЫ ЗАБРАКОВАЛИ СОСИСКИ ИЗВЕСТНЫХ ИЗГОТОВИТЕЛЕЙ

11 образцов сосисок закупили представители общественной организации потребителей «Общественный контроль» в гипермаркетах «Карусель», «О'Кей» и «Лента» и отправили на экспертизу в две лаборатории: ФГБУ «Ленинградская межобластная ветеринарная лаборатория» и лабораторию Института холода и биотехнологий, входящего в состав Санкт-Петербургского национального исследовательского университета информационных технологий, механики и оптики (ИТМО).

Слишком большие сроки хранения (от 20 до 30 суток) сразу же навели экспертов

—технологов-пищевиков— на мысль о том, что в сосисках присутствует слишком много консервантов. Их наличие подтвердила и дальнейшая термическая обработка. Большинство образцов в сваренном виде имело нехарактерный запах и вкус. К тому же во многих образцах не хватало мяса.

— В рецептуры сосисок высшего сорта должно входить не более 12% жировой и соединительной ткани, — поясняет профессор Института холода и биотехнологий Александр Ишевский, — однако все без исключения производители не указывают процентное содержание свинины и говядины, как это было раньше, в советские времена.

Проведенные органолептические испытания показали, что рецептуры боль-