المضافات الغذائية

مفهوم المضافات الغذائية:

هي مواد ذات مصدر طبيعي أو كيميائي (صناعي) تضاف إلى الغذاء في مراحل تحضير الأطعمة، وهي غير ضارة في حدود نسبها الطبيعية.

ما هي أهداف استخدام المواد المضافة؟

1. زيادة القيمة الغذائية.
2. إكساب المنتج مذاقاً حلواً ولوناً جذاباً.
3. زيادة مدة الحفظ.

أهمية المضافات الغذائية:

1. تحسين القيمة الغذائية.

مثال: إضافة فيتامين (د) إلى الحليب.

2. المحافظة على سلامة الغذاء.

مثال: إضافة فيتامين (هـ) إلى الزيوت.

3. تحسين صفات الغذاء الحسية كاللون والطعم والقوام.
4. زيادة مدة حفظ المادة الغذائية.

مثال: إضافة المواد الحافظة إلى الطعام المعلب.

الأخطار الناجمة عن الإفراط في تناول المواد التي تحتوي مضافات غذائية:

1. انخفاض القيمة الغذائية للمنتج.

2. تراكم المواد المضافة في الجسم عند زيادة نسبة تركيزها في المادة الغذائية مما يسبب مشكلات صحية للمستهلك مثل: الحساسية والتسمم وتسوس الأسنان.

أنواع المضافات الغذائية:

بطاقة المواد الغذائية:

تحوي بطاقة المواد الغذائية (بطاقة البيان) على البيانات المهمة مثل:

1. اسم المنتج.
2. تاريخ الإنتاج والانتهاء.
3. مكونات المنتج الغذائية.
4. المواد الحافظة والملونات.
5. بلد المنشأ واسم الشركة المنتجة وعنوانها.
6. الوزن.

طرائق الوقاية من أخطار المضافات الغذائية:

1. شراء الأغذية الخالية من المضافات الغذائية أو التي تحتوي على نسب قليلة منها.
2. عدم تناول كمية كبيرة من الأغذية الخفيفة لاحتوائها على نسبة كبيرة من الألوان وتناول الفواكه والخضراوات بدلاً منها.