

Лапша со вкусом глутамата. Почему нельзя злоупотреблять пищей быстрого приготовления

Состав упаковки с лапшой «Белгородская правда» изучала со специалистом в технологии продуктов питания и врачом



Фото: Владимир Писахов

Хотя бы однажды лапшу или порошковый картофель, которые нужно залить кипятком, пробовал каждый. И каждый слышал, что это не слишком полезно. Что именно делает такую пищу вредной для организма и как часто её можно себе позволить?

Вызывает привыкание

Пока лапша со вкусом тушёной курицы заваривается, распространяя стойкий аромат, изучаю состав купленной на **обед** пёстрой упаковки, а заодно и комментарий специалиста по поводу такой еды. Замдиректора института фармации, химии и биологии БелГУ, заведующая кафедрой технологии продуктов питания **Нина Мячикова**, раскладывая по полочкам рецептурные компоненты, сразу предупреждает: пищевые добавки, указанные производителем на коробке, официально разрешены к применению. Значит, безопасны?

«В соответствующем техническом регламенте Таможенного союза чётко обозначены требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств, – говорит Нина Ивановна. – Главное – контролировать уровень предельно допустимой концентрации добавок в порциях по утверждённым нормативам, но и злоупотреблять ими не стоит. В нашем случае лапша – самый безвредный продукт, состоящий из хлебопекарной пшеничной муки высшего сорта, растительного масла, соли и воды, а то, что находится в пакетиках с добавками, подлежит более тщательному рассмотрению. Давайте разбираться».

Суповая основа настораживает из-за пользующихся плохой славой усилителей вкуса и аромата: глутамата натрия (E621), инозината натрия (E631), гуанилата натрия (E627). Подозрительными кажутся консервант бутилгидроксианизол (E320), антиоксиданты бутилгидрокситолуол (E321) и пропилгаллат (E310). Трудно перевариваемые химические компоненты разбавлены вполне съедобными морковью, зелёным и репчатым луком, куркумой, высушенным корнем сельдерея, мускатным орехом и другими вызывающими аппетит продуктами. Зачем натуральное объединять с искусственно созданными веществами?

«На самом деле всё объяснимо. Возьмём, например, глутамат натрия: без него мясо не будет иметь ярко выраженного вкуса, – объясняет Нина Мячикова. – Что выберет в большинстве случаев потребитель между двумя одинаковыми блюдами? Конечно, то, что имеет насыщенный вкус, а также сильно пахнет и отличается сочным цветом. И не было бы ничего плохого в этой пищевой добавке, если бы её, как раньше, получали из водорослей, однако запасы океана не безграничны, поэтому нынешний глутамат – продукт химической промышленности».

– Чем же он опасен?

– Во-первых, вызывает пищевое привыкание. Если мы попробовали картофельное пюре, сдобренное глутаматом натрия, следующая порция без него будет казаться нам чуть ли не пресной, – отвечает эксперт. – Во-вторых, после многократных исследований учёные выяснили, что он по-разному влияет на людей: скажем, у детей наблюдалась гиперактивность, у взрослых, наоборот, фиксировали подавленное состояние. Регулярное потребление глутамата натрия может спровоцировать и появление аллергических реакций. Всё хорошо в меру.



Фото: pixabay.com

Почему молодые белгородцы не готовят дома

Всасываются мгновенно

Производители пищи быстрого приготовления, на первый взгляд, заботятся о нас и пытаются накормить максимально сытно и вкусно, поэтому и добавляют в продукт добрую дюжину передовых достижений химической отрасли. Антислеживающий агент, к слову, придаёт еде рассыпчатость и не позволяет образоваться комкам, антиокислители предотвращают появление прогорклого вкуса, ароматизаторы обеспечивают приятный запах, консерванты продлевают период хранения. Казалось бы, удобная еда на все случаи жизни, но не всё так гладко.

«Если производители начнут использовать компоненты исключительно растительного и животного происхождения, то, несомненно, понесут убытки, потому что товар сразу взлетит в цене, это приведёт к снижению спроса, уменьшится и срок годности, – продолжает тему Нина Мячикова. – Поставлять на рынок синтетику однозначно выгодно, только люди редко задумываются о том, что, покупая стакан с лапшой, они потребляют так называемые быстрые углеводы – те мгновенно всасываются, вызывая чувство сытости, а через короткое время опять возникает голод. К тому же, вместе с ними мы получаем большой объём калорий».



Фото: unsplash.com/

Не фастфудом единым: что белгородцы думают о переедании и вредной пище

Тем не менее даже под страхом появления лишнего веса и других проблем со здоровьем, связанных с приёмом удобных в применении продуктов, россияне ежегодно сметают с полок магазинов тонны ароматизированной пищи. По данным издания «Коммерсант», с начала 2021 года в России продали свыше 2 млрд упаковок лапши быстрого приготовления – на 6 % больше, чем годом ранее. Специалисты объясняют спрос на эту продукцию всплеском подорожания продуктов питания, вследствие чего дешёвая вермишель со вкусом курицы или сыра в комплексе с глутаматом

и пропилгаллатом становится предпочтительнее. Причём выбор в пользу химии, по оценке экспертов, теперь чаще делают и пенсионеры, категорически не признававшие её ранее.

«Люди пожилого возраста и дети, кстати, – самая уязвимая категория населения с точки зрения негативного воздействия пищи быстрого приготовления на организм, – утверждает Нина Мячикова. – У первых физиологические процессы уже ослаблены, у вторых – в стадии формирования, поэтому им в первую очередь нежелательно употреблять такую еду».

В упомянутом выше техническом регламенте Таможенного союза указан перечень пищевых добавок, разрешённых для применения при производстве пищевой продукции. Они строго нормируются и тщательно исследуются. Однако не стоит, по словам заместителя директора института фармации, химии и биологии, относиться к классификационной таблице добавок с кодовой маркировкой E слишком требовательно.

«Лимонная кислота – это ведь тоже пищевая добавка E330, известная нам давно, но мы же не боимся употреблять её в пищу, – говорит моя собеседница. – При соблюдении производителем нормативов особого вреда они не нанесут, но и переходить, допустим, на порошковое пюре, отказывая себе в обычном картофеле, не рекомендую: лотки и стаканы уместны лишь в тех ситуациях, когда нет условий сварить еду на плите – например, во время длительной дороги».

Ожирение заказывали?

Лапшу со вкусом тушёной курицы я всё-таки съел. А потом позвонил заслуженному врачу России, доктору медицинских наук, врачу-гастроэнтерологу Белгородской областной клинической больницы святителя Иоасафа **Татьяне Дмитриевой**. Чем рисковал в обеденный перерыв, опять узнал из первых уст.

«Редкое употребление пищевых добавок вряд ли серьёзно навредит, однако они имеют свойство накапливаться в организме, и тогда ваше здоровье может оказаться под угрозой, – поясняет Татьяна Владимировна. – Важно соблюдать осторожность при употреблении продуктов с маркировкой E200-E203 – сорбиновая кислота и сорбаты, E220-E228 – диоксид серы и сульфиты: эти добавки участвуют в разрушении незаменимых для человека витаминов. Аллергикам не следует есть продукты с добавками E951 – аспартам, E962 – аспартам-ацесульфама соль. Самые безвредные – стабилизаторы E400-E499 и регуляторы кислотности E500-E599, потому что почти не всасываются в желудочно-кишечный тракт».

Отсутствие клетчатки и витаминов, минимальное количество белка в лапше тоже говорит не в её пользу, а сочетание высокоуглеводных компонентов с жиром, по словам доктора, провоцирует рецепторы полости рта и активизирует рецепторы головного мозга, что заставляет человека приходить за вредной пищей снова и снова.

«Продукты быстрого приготовления содержат в основном углеводы: при частом употреблении это может вызвать развитие ожирения с последующим поражением сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), пищеварительной системы (неалкогольная жировая болезнь печени), эндокринной системы (сахарный диабет 2 типа), – заключает Татьяна Дмитриева. – Многочисленные исследования демонстрируют: увеличение распространённости неалкогольной жировой болезни печени происходит параллельно с эпидемией ожирения».

И напоследок. Приготовленная в промышленных масштабах еда всегда содержит пищевые добавки. Не стоит верить упаковке, на которой сообщается, что продукт «без консервантов» или «без пищевых добавок».

Татьяна Дмитриева считает: это означает, что производитель использует добавки, не входящие в официальный список консервантов (например, уксусную кислоту), а значит, и указывать их наличие не обязательно. Не позволяйте вешать себе лапшу на уши и завязывайте с ней, если покупаете её чаще, чем раз в две недели.

Владимир Писахов