Пищевые красители

Внешний вид продуктов является одним из самых важных критериев нашего выбора. Именно поэтому производители прикладывают немало усилий, чтобы обеспечить максимально привлекательный вид продуктов, при этом часто в ущерб их пользе и безопасности для человеческого организма.

За придание продуктам желаемого цвета отвечают [красители](https://miltex.by/catalog/natural-dyes/). В наше время, когда активно пропагандируется здоровое питание, многие стали бояться красителей, которые активно используются в кулинарии, в производстве различных молочных продуктов, [мороженого](https://miltex.by/solutions/morozhenoe/), десертов, соусов и других популярных продуктов. Но все ли красители опасны для нашего здоровья?

Какие виды красителей используются в пищевой промышленности

*Пищевые красители бывают двух видов: синтетические и натуральные.*

Синтетические красители представляет собой искусственные органические соединения. Проще говоря, такие соединения веществ не встречаются нигде в природе. Они производятся в основном в форме гранул или порошков и растворяются в воде.

При этом в отличие от любых натуральных веществ, это биологически неактивные соединения, они не содержат витаминов и не имеют вкусовых качеств.

Несмотря на то, что пользы для человеческого организма они не несут (а некоторые из них даже признаны опасными), их использование очень выгодно для самих производителей. Их проще хранить и использовать, они дешевле натуральных красителей, а также они могут придать продуктам более яркие и привлекательные цвета.

Такие красители можно использовать как по отдельности, так и в различных комбинациях для получения желаемого оттенка.

Натуральные пищевые красители производятся исключительно из природных компонентов. Для их изготовления используются соки, отвары, выжимки и настойки из плодов, семян и листьев растений. Многие природные пищевые красители обладают биологической активностью, а также содержат ряд полезных веществ, которые способствуют повышению пищевой ценности продукта.

Такие красители тоже довольно широко применяются в пищевой промышленности. Однако у них есть ряд особенностей: эти вещества подвергаются воздействию температур и воздуха, что может привести к их порче. Из этого следует, что производителям следует внимательно относиться к соблюдению их условий хранения.

На сегодняшний день палитра доступных цветов, получаемых при помощи натуральных красителей, очень широка. А это значит, что продукт можно окрасить практически в любой желаемый цвет абсолютно без вреда для человеческого организма.

*Влияние красителей на организм человека*

В мировой пищевой промышленности красители обозначаются буквой E и числовым индексом, а именно с Е100 по Е199.

Как уже отмечалось выше, синтетические красители не несут никакой пользы для человека. Однако самая большая проблема использования таких красителей в том, что они могут быть опасными для нас.

Какую опасность в себе таят искусственные красители?

* Е102, Е104, Е107, Е105, Е106, Е110 (оттенки желтого)

Исследования показали, что такие красители могут стать причиной сильной аллергической реакции, астмы, опухолей, а также кожных заболеваний.

* Е142, Е143 (оттенки зеленого)

При регулярном употреблении продуктов, в составе которых есть такие красители, повышается риск развития онкологических заболеваний, аллергических реакций и мутаций внутренних органов.

* Е130, Е131 (оттенки синего)

Могут вызвать развитие онкологических и кожных болезней, а также стать причиной проблем с желудочно-кишечным трактом.

* Е111, Е121 (оттенки оранжевого)

Такие пигменты способны вызвать появление новообразований в органах мочеполовой системы.

* Е122, Е123, Е125, Е128, Е129 (оттенки красного)

Эти соединения могут вызвать аллергию, стать причиной гиперактивности и снижения концентрации, а также спровоцировать развитие злокачественных опухолей и заболеваний ЖКТ.

**Что касается натуральных красителей, то никакой опасности для здоровья они не несут.** В редких случаях (при личной непереносимости) от их употребления стоит отказаться, однако в целом их бояться не стоит. Напротив, они могут быть даже полезны для нашего организма.

*Самыми популярными натуральными красителями являются:*

* Краситель аннато, Е160b (получают из семян растения аннато (Bixa orellana)). Он придает продуктам оранжево-красный оттенок, содержит особые вещества, которые по своим функциям и структуре схожи с витамином Е.
* Куркумин, Е100 (получают из куркумы). Такой краситель придает продуктам желтый цвет. Это вещество имеет противоокислительное, противоопухолевое и противовоспалительное действие, предотвращает развитие болезни Альцгеймера, препятствует развитию онкологических заболеваний, повышает иммунитет.
* Хлорофил, Е140 (получают из зеленых растений). Это вещество используется для окрашивания продуктов в зеленый цвет. Он повышает устойчивость организма к развитию злокачественных опухолей, а также служит дезактиватором для некоторых ферментов, которые могут нанести вред организму человека.
* Каротины, Е160а (получают из моркови, крыжовника, абрикосов, шпината, манго и других растений). Используется при необходимости получения жёлто-оранжевого цвета. Бета-каротин защищает организм от влияния радиации, используется для профилактики онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.
* Свекольный красный, Е162 (получают из свеклы). Придает продуктам красный цвет. Исследования выявили антирадиационные и антиканцерогенные свойства этого вещества.

Что важно помнить

Самый большой вред Вашему организму могут нанести следующие красители:

|  |  |
| --- | --- |
| Очень опасные (могут стать причиной онкологических заболеваний) | Е123 |
| Опасные (могут стать причиной онкологических заболеваний, аллергических реакций) | Е102, Е110, Е120, Е124, Е127, Е129, Е155, Е180 |
| Канцерогенные | Е131, Е142, Е153 |
| Могут вызвать кожные заболевания | Е151, Е160 |
| Могут вызвать расстройство кишечника, стать причиной повышения давления | Е154 |
| Нет точных данных | Е104, Е122, Е141, Е171, Е173 |

Химик-эксперт лаборатории санитарно-

 гигиенических исследований Алексеева А.В.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»