

# *ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ*

*Дойчин Куцаров*

*Ф57350*

*Науки за Земята 2012*

## *Фактори късаещи нашето Здраве*

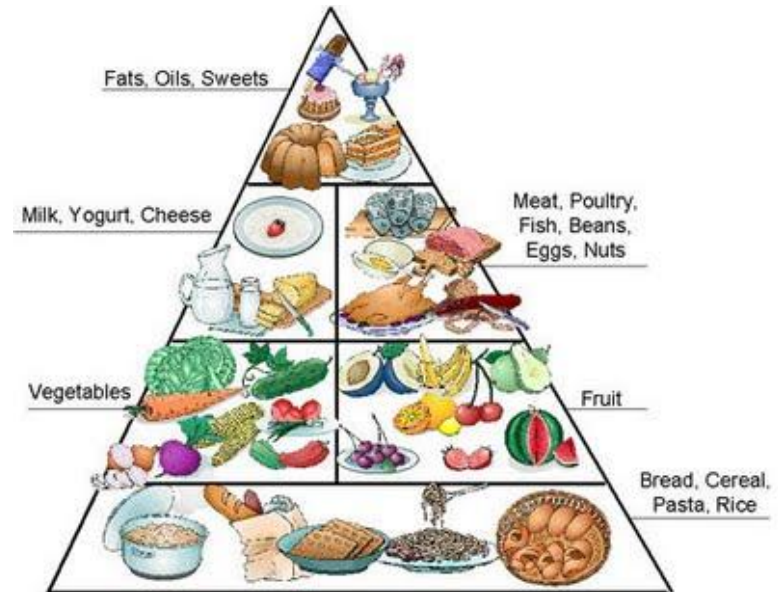
- генетическата предразположеност на организма
- степента на развитие на здравеопазването
- начина на живот и хранене

## *Балансирано хранене => Здраве*

Най-краткият път към доброто здраве. Ако искаме да бъдем максимално полезни за своя организъм, храната, която приемаме трябва да съдържа повече от 600 различни вещества. За съжаление в нашето забързано ежедневие балансираното хранене е лукс, който не всеки може да си позволи. Точно в този момент на помощ идват хранителните добавки.

# Хранителните добавки

Всички те притежават различни лечебни свойства и повлияват положително на нашето здраве при условие, че се приемат правилно, в точните количества и комбинации.



# Хранителните добавки

## Хранителните добавки

- \*сдържат натурални продукти
- \*помагат на организма да отстрани нарушенията, предизвикващи болест
- \*няма вторични вредни последици

## Лекарства

- \*получават се по синтетичен път
- \*заместват функциите на естествените регулаторни три системи в организма
- \*наблюдават се вторични вредни последици

## *Категории Хранителните добавки*

- Стимулиращи мускулната маса
- Витамини и минерали- при регистриран дефицит в организма
- Добавки от растителен или животински произход, справящи се с временни неразположения на организма
- Нутрикозметика



## *ВСАА - Аминокиселини с разклонена верига*

Незаменимите аминокиселини, наречени още **БЦАА** са от значителна важност за доброто и правилно развитие на мускулите. Трите аминокиселини с разклонена верига са **Левцин**, **Изолевцин** и **Валин**. Всяка една от тях действа по различен начин върху организма, но е изключително важно да се приемат заедно, за да се извлече максимума от употребата им. Приемането на една или две аминокиселини от групата на **БЦАА** не дава желаният ефект, а води до нарушение на метаболизма. Свойствата на **БЦАА** да изграждат и предпазват мускула от разрушение ги правят много известни сред спортистите и най-вече сред хората занимаващи се с фитнес.

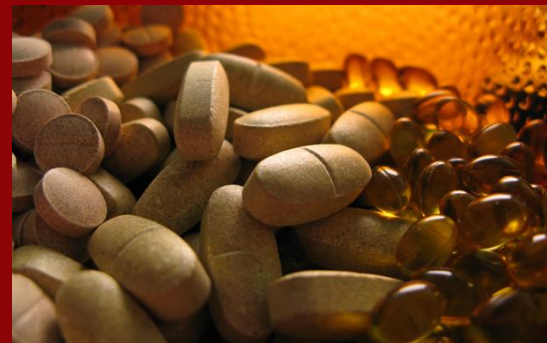
## *Витамини и Минерали*



Те са вещества, които в минимални количества са жизнено необходими за поддържане на нормалната дейност и доброто здравословно състояние на човека и животните, както и за тяхното правилно развитие. Vitaminите не са градусен елемент, още по-малко пък източник на енергия, но организмът изпитва непрекъсната нужда от тях. Те регулират активността на клетъчните ензими, като по този начин участват в регулацията на всички жизнени процеси.



## *Витамини и Минерали*



Приемът на витамини и минерали е важен не само за хората, занимаващи се с активна спортна дейност, но и за тези, на които работата им е свързана с тежък физически труд. В началото на ХХ век Казимир Функ успява да изолира от ориз вещество, действащо благотворно на хора, страдащи от болестта бери-бери, засягаща тежко нервната система у човека и така поставя началото по извличането на витамините и минералите. Предозирането с витамини се нарича хипервитаминоза, а недостига на витамини авитаминоза

# Натурални растителни и животински добавки

В пълговската мрежа се срещат много видове билки, билкови чайове и отвари с различно ползотворно за организма действие. Консумирането на какъвто и да е горещ билков чай сутрин на гладно оказва антитоксично и ободряващо въздействие върху организма.



При отоци се приемат хвоощ, мечо грозде, листа от боровинка. При проблеми в храносмилането и за по-лесно изкарване на шпаките от стомаха се приемат таблетки от анасон, копър и семена от кимион. За регулиране на метаболизма се пият отвари или се приемат таблетки от водна леща и врезийска върба.



# Нутрикозметика



Продуктите на нутрикозметиката са създадени, за да се поддържа красивата външност. За разлика от обичайните козметични средства, тези продукти се приемат през устата под формата на таблетки, капсули или течност. В състава им влизат различни микроелементи, растителни и животински екстракти, които влияят положително върху организма и красотата на кожата, косата, ноктите и др.

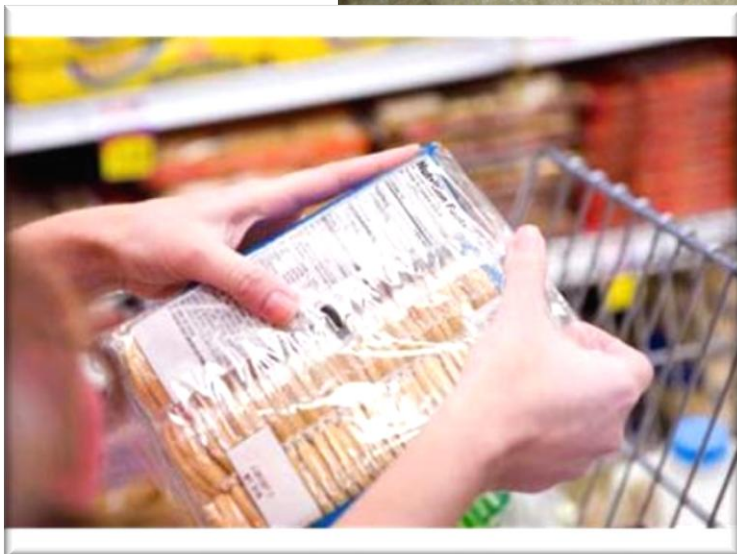


# *Хранителни добавки*

*като съставка при производството на храни*

Опасното при тях е, че повечето са със синтетичен, а не с натурален произход. За разлика от натуралните хранителни добавки, те не се приемат с храната, а директно участват в процеса на производство. Известни са още с името адитиви и означаването им на етикета на хранителната стока с „Е” е задължително. Съществуват различни норми за адитивите. В някои страни от ЕС даден адитив може да бъде одобрен, докато в други може да е забранен. Одобряват се след редица изследвания за доказана полза при прилагането им в хранителния продукт и след като е остановена тяхната безбредност при консумация.

# Адитиви



Състав: картофи, яйчна майонеза, кисели краставички, моркови, телешки колбас, грах, сол, горчица, лимонов сок, консерванти: E202, E211, антиоксиданти: E330, E331

Съхранение: от 0° до 4°С

## АДИТИВИ E100 - E199



Това са оцветителите. Всеки един от тях има свой уникален номер:

E130 - E139 – оцветители в синьо и виолетово

E140 - E149 – оцветители в зелено и тн.

Добиват се по различен начин; чрез извличане от въглишен катран или както е при E120- E129 , който се среща във почти всички продукти в България от специален вид насекоми.



## АДИТИВИ E200 - E299

Консервантите увеличават срока на годност и се срещат в почти всички храни, които могат да бъдат закупени в магазин за хранителни стоки. Консервантите от групата на Нутриъс (E249 - E252), бяха извадени от таблицата за позволени хранителни добавки, след като беше доказано канцерогенното им действие при обработване на местни продукти.



## АДИТИВИ E300 - E399



Съдържат се във повечето млечно-кисели продукти. Предотвратяват разлагането. Butylated Hydroxyanisole E320 и Butylated Toluene E321 продължават да се ползват, въпреки предизвикването на хиперактивност, която се наблюдава при деца. Наред с това хранителни добавки от тази група могат да отключат алергии и да влошат състоянието на страдащите от астма. Съдържащите хранителни продукти Винена E334 и Лимонена E330 киселина могат да предизвикат остри храносмилателни проблеми.



## АДИТИВИ E400 - E499



Това са различни видове стабилизатори, емулатори и сгъстители.

В местните продукти улесняват емулацията на мазнините, а при тестените продукти ускоряват процеса на сгъстяване. Представяват различни целулозни, фосфатни, полиокситенови и др. съединения.

Също както и при останалите група има забранени от употреба адитиви.



## АДИТИВИ E500 - E599



Предотвратяват втвърдяването и участват пряко в киселинната регулация на крайния продукт. Тук се срещат различни видове минерални киселини и основи, хлориди, силикати, сулфати, глутамини и др. Цикламанната киселина *E952* и нейните производни бяха извадена от схемата за допустимите адитиви, след като беше доказана като причинител на рак.



# *Хранителни Добавки*

Codex Alimentarius съвместно със Световната здравна организация приеха посочената схема за класификация на хранителните добавки. Проектът остава спорен и непризнат от множество държави и международни организации.

*Литература:*

Codex Alimentarius

[http://www.codexalimentarius.net/web/index\\_en.jsp](http://www.codexalimentarius.net/web/index_en.jsp)

World Medical Association

<http://www.wma.net/en/10home/index.html>