المضافات الغذائية

مفهوم المضافات الغذائية:

هي مواد ذات مصدر طبيعي أو كيميائي، تُضاف إلى الغذاء في أثناء مراحل تحضيره بهدف:

- تحسين القيمة الغذائية.
- إكساب المنتج لونًا جذابًا.
- إطالة مدة حفظه.

وتكون غير ضارة عند استخدامها ضمن النسب المسموح بها.

أنواع المضافات الغذائية حسب مصدرها:

(1) مضافات غذائية طبيعية:

أمثلة:

- الملح.
- السكر.
- التوابل.

(2) مضافات غذائية صناعية:

تدخل في عدد من المنتجات الغذائية المصنعة.

أمثلة:

- جلوتامات أحادية الصوديوم.
- بنزوات الصوديوم.

وتوجد في بعض الأغذية مثل المعكرونة سريعة التحضير والشوربات الفورية.

أخطار كثرة استهلاك بعض المضافات الغذائية:

- الصداع.
- الغثيان.
- التعرق المفرط.
- السمنة ومقاومة الإنسولين.

طرق الحد من مخاطر المضافات الغذائية:

- اختيار الأطعمة الطازجة بدلًا من المعلبة.
- قراءة الملصقات الغذائية.
- تجنب المنتجات التي تحتوي على ألوان ومواد حافظة مصنعة قدر الإمكان.
- التقليل من الأطعمة السريعة والمعلبات والمشروبات الغازية.
- البحث عن بدائل طبيعية.