

ХАРЧОВІ ДОБАВКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Баранівська Олександра Миколаївна,
здобувач вищої освіти IV курсу, aleksandrakuprijanchuk@gmail.com
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Авдєєва Ольга Юрїївна,
доктор філософії з галузі Освіта/ Педагогіка,
доцент (б.в.з.) кафедри хімії, avdeeva8909@gmail.com
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Харчові добавки стали неодмінною частиною сучасного харчування. Вони додають смаку, аромату, кольору і тривалості зберігання нашим продуктам. Проте, чимало дискусій та питань виникає щодо їхнього впливу на здоров'я людини [1].

Харчові добавки можна поділити на дві основні категорії: природні та синтетичні. Природні добавки включають в себе вітаміни, мінерали, амінокислоти та інші корисні речовини, які необхідні для здоров'я. Вони можуть надходити в організм із необхідними поживними речовинами, які можуть бути недостатніми в щоденному раціоні. З іншого боку, синтетичні добавки, такі як консерванти, антиоксиданти, солодкі добавки і багато інших, використовуються для підвищення тривалості зберігання продуктів і покращення їхнього смаку та аромату [2]. Харчові добавки виконують численні функції в харчових продуктах. Перш за все, вони допомагають зберігати продукти і зберігати їхню свіжість. Консерванти, наприклад, допомагають запобігти розкладу продуктів та розмноженню мікроорганізмів, що можуть забруднити їх. Антиоксиданти зменшують окислювання жиру та інших складників харчових продуктів, що може призвести до погіршення смаку та псування продукту. Покращення смаку та аромату є ще однією важливою функцією харчових добавок. Солодкі добавки, наприклад, додають продуктам солодкий смак без додавання цукру. Ароматизатори можуть надавати продуктам приємний аромат, який заохочує споживачів купити ці продукти. Забезпечення необхідних поживних речовин - це інша важлива роль харчових добавок. Вітаміни та мінерали можуть бути додані до продуктів, щоб покращити їхню поживну цінність. Наприклад, молоко може бути збагачене вітаміном D, щоб підвищити його корисність для кісток. Вживання харчових добавок може мати різний вплив на організм людини. Багато природних добавок, таких як вітаміни та мінерали, є безпечними і корисними. Вони допомагають поповнити нестачу поживних речовин у раціоні і підтримувати оптимальне функціонування організму людини. Однак, деякі синтетичні харчові добавки можуть викликати алергічні реакції. Наприклад, барвники та консерванти можуть бути причиною алергічних реакцій у дітей та дорослих. Крім того, деякі харчові добавки можуть мати негативні наслідки для здоров'я при довготривалому вживанні. Наприклад, деякі дослідження вказують на зв'язок між великими дозами антиоксидантів і погіршенням здоров'я, включаючи збільшення ризику серцевих захворювань [2]. Для забезпечення безпеки споживачів і уникнення небажаних наслідків вживання харчових добавок, існують різні органи регулювання та норми якості. Наприклад, у США харчові добавки регулюються Федеральною службою з питань контролю за продуктами і ліками (FDA). FDA встановлює норми для дозволених доз та вимоги до етикетування харчових продуктів. Схожі організації мають і інші розвинені країни, а саме вони мають свої власні системи регулювання. У Європейському Союзі, наприклад, Європейська Агенція з безпеки харчових добавок (EFSA) відповідає за оцінку безпеки харчових добавок та встановлення рекомендаційних норм. Окрім регулювання, також важливе маркування продуктів. Продукти, які містять харчові добавки, повинні мати відповідне позначення на упаковці, щоб споживачі мали можливість інформуватися про їхню наявність та кількість. Це дає споживачам можливість свідомого вибору. Сучасна наука безперервно вивчає вплив харчових добавок на організм людини. Останні дослідження в галузі впливу харчових

добавок на мікробіому кишечника є особливо цікавими. Мікробіом кишечника відіграє важливу роль в здоров'ї організму, і деякі харчові добавки можуть впливати на його склад та функцію. Крім того, постійно розвиваються нові методи для оцінки безпеки та ефективності харчових добавок. Це дозволяє науковцям та регулювальним органам більше розуміти їхній вплив і розробляти більш точні норми та рекомендації [3].

Вживання харчових добавок має значний вплив на наше щоденне харчування та здоров'я. Вони можуть покращити якість продуктів, але також можуть мати негативні наслідки для здоров'я. Регулювання та маркування продуктів з харчовими добавками грають важливу роль у забезпеченні безпеки споживачів. Нові дослідження та розвиток наукових методів допомагають зрозуміти вплив добавок краще і розробляти стратегії для покращення безпеки та корисності їх використання. У майбутньому, важливо залишати увагу на розвиток галузі та забезпечити споживачів інформацією, яка дозволить їм зробити свідомий вибір продуктів для підтримки їхнього здоров'я.

1. Vitamin C. [online]. Режим доступу: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-Consumer/> (дата звернення: 10.11.2023)

2. Institute of Medicine (US) Panel on Dietary Antioxidants and Related Compounds. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington (DC): National Academies Press (US); 2000. PMID: 25077263.

3. Johnston C.S. Strategies for healthy weight loss: from vitamin C to the glycemic response. J Am Coll Nutr. 2005 Jun; 24 (3): 158-65. doi: 10.1080/07315724.2005.10719460. PMID: 15930480.