



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

GIDA ÜRETİMİNDE KULLANILAN KATKI MADDELERİ

Pazarlamayı kolaylaştırmak amacıyla gıdalara ilave edilen kimyasal maddeler, katkı maddeleridir. Gıdanın biyolojik değerini düzeltmek için kullanılmasına izin verilir. Katkı maddelerinin kullanılma amaçları şunlardır: Besin değerini korumak ve geliştirmek için, Renklendirici olarak, gıda maddelerinin göze hoş görünmesi için, Tatlandırmak için, Damağa lezzet vermek için kullanılan vanilya gibi aromalar, Koyulaştırıcı olarak jelatin vs, Normalde birbirlerine karışmaya veya zor karışan maddeleri birbirine bağlayıcı olarak, bu maddelerin emilmesini kolaylaştırmak için (Lesitin v.s), Gıdaların bayatlama, kokuşma, bozulma olaylarını geciktirmek için. Bugün toplam 3 bin 500 cins katkı maddesi dünya piyasasında gıdalarımıza katılmak üzere pazarlanmaktadır. Bu maddelerin pek çoğunun kanserden tutun, beyin hücrelerini tahribata varıncaya kadar çeşitli zararları tespit edilmiştir. Bu tehlikeli katkı maddeleri maalesef, çocuk mamalarından bisküvilere, hazır çorbadan çikolatalara kadar birçok üründe çok yaygın ve sorumsuzca kullanılmaktadır.

E Kodunun Tanımı

Gıda ambalajlarının üzerine uzun olan kimyasal isimlerin yazılması zor olacağından, gıda katkılarına uluslararası kodlar verilmiştir. "E" kodu "Europan" kelimesinin baş harfi olup, katkının Avrupa Birliği'nin ilgili komitesi EC - Scientific Committee on Food tarafından onaylandığını ifade eder. Başka bir deyişle, "gıdanın içinde bulunan katkının yapılan incelemelerden sonra kullanılmasına izin verilmiştir" anlamını taşır.

Zararsız Katkılar

E100,103,104,105,111,121, 122,126,130,132,140,151,152, 160,162,163,170,174,175,180, 181,200, 202, 203, 236, 237, 238, 260, 261, 262, 263, 270, 280, 281, 282, 290, 300, 301, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 322, 325, 326, 327, 331, 332, 333, 334, 336, 377, 382,400,401,403,404,405,406, 408,410,411,420,421,422,440, 471,472,473,474,475,480

Şüpheli Katkılar

E22,125,141,150,153,171,172, 173, 221, 222, 223, 224, 240, 241, 477,605, E22, 221, 222, 223, 224, 338, 339, 340, 341,460,461,466, 407 (Mide, bağırsak rahatsızlıkları), E230, 231,232,233 (Cilt hastalıkları), E200 (Vitamin B12 yi yok eder), E250, 251, 320, 321 (Kalp ve damar hastalıkları)

Tehlikeli Katkılar

E102,11,120, E311, 312 (Nörolojik hastalıklar), E330 (En tehlikeli kanserojen, kafein içermeyen kolalarda bulunur)

Kanserojen Katkılar

E102,124,110,123,131,142, 210,211,213,214,215,216,217

Kullanılmasına izin verilmesine rağmen bazı ülkeler aşağıdaki katkı maddelerinin tüketimi yasaklamıştır:

E102: Sarı renkli olan gıda boyası, renkli içecek, tatlı, reçel, tahıl,çerez, konserve balık ve hazır çorbalarda kullanılır. Çocuklarda hiperaktiviteye neden olabilir. Aspirine duyarlı kişiler kullandığında alerjik reaksiyonlar gözlenmiştir. Norveç ve Avusturya'da kullanımı yasaklanmıştır.

E110: Sarı renkli gıda boyasıdır. Pasta, tatlı, dondurma, içecek, konserve, balık ve şuruplarda kullanılır. Karın ağrısı, alerji ve hazımsızlık sorunlarına neden olabilir. Norveç ve Fillandiya'da yasaklanmıştır.

E122: Kırmızı renkli gıda boyasıdır. Şekerleme, jöle ve pastalarda kullanılan bu madde, astım hastalarında alerjik reaksiyonlara neden olabilir, İsveç, Avusturya ve Norveç'te yasaklanmıştır.

E123: Kırmızı renk veren gıda boyasıdır. Pasta, hazır çorba, jöle, dondurma ve ketçaplarda kullanılan bu katkı maddesi astım, hiperaktivite ve egzamaya neden olabilir. Avusturya, Rusya ve Norveç'te yasaklanmıştır.

E129: Kırmızı renk veren gıda boyasıdır. Tatlılar, içecekler ve garnitürlerde kullanılır. Farelerde yapılan deneylerde kansere rastlanmıştır. Danimarka, Belçika, Fransa, Almanya, İsviçre, İsveç, Avusturya ve Norveç'te yasaklanmıştır.

E210, 211,212, 213, 214, 215, 216, 217, 218,219 (Benzoatlar): Sos, ketçap, mayonez, reçel, peynir, meyve suları ve pek çok üründe koruyucu olarak kullanılan maddelerdir. Astım, sinirsel bozukluk, deri döküntüleri ve hiperaktiviteye neden olduğu iddia edilmektedir.

E220, 221, 222, 223, 224, 226, 227,228 (Sülfidler): Bira, kurutulmuş meyveler, meyve suları ve sirkede koruyucu olarak kullanılır. B1 vitamini yok eder. Astım ve alerjik hastalıklara neden olabilir.

E250,251 (Nitratlar): Salam, sucuk, sosis gibi et ürünlerinde koruyucu olarak kullanılır. Katkı maddelerinin en çok tartışılanlarıdır. Kanın oksijen taşıma yeteneğini azaltırlar.

E320: Gıdalardaki istenmeyen koku, aroma, tat değişiklikleri, enzimatik kararma ve renk köybını önlemek,

ayrıca besinlerin raf ömürlerini artırmak için özellikle yağlarda ve yağlı besinlerde kullanılır. Japonyada kullanımı yasaklanmıştır.

E621: Bir çok restoranda ve gıda imalathanelerinde lezzet artırıcı olarak kullanılır. Kanseri, mide rahatsızlıkları, kronik hepatit, sinir sistemi enfeksiyonları gibi hastalıklarla ilişkilendirilmektedir. Daha çok Çin ve Türk mutfağında tüketilir. p15

E951 (Aspartam): Yapay tatlandırıcı olarak kullanılır. Baş ağrısı, kanser, migren ve hiperaktivite ile bağlantısı olduğu ileri sürülmüştür.

E 954 (Sakarin): Diyet şekeri olarak bilinir. Mesane kanserine neden olduğu ve böbreklere zarar verdiği ileri sürülmektedir.

Hayvansal Olan Katkı Maddeleri

E441 (Jelatin): Domuz, siğir ya da diğer hayvanların deri ve kemiklerinden elde edilir.

E542: Tamamen hayvan kemiklerinden elde edilir.

E631: Hayvanların etinden ya da sardalyadan elde edilir.

E120: Kırmızı etten elde edilir.

E904: Böceklerden elde edilir.

E920: insan veya hayvan kılından elde edilir.

Katkı maddeleri belirli ürünlerde ve izin verilen oranlarda kullanıldığında sağlık için bir tehlike olmaktan çıkıp, koruyucu bir etki gösterir, Buna rağmen Çocuklarımızın sağlıklı, gelişimini sağlamaları için iyi bir etiket okuyucusu olmamız gerekir. Emülgatörler mutlaka incelenerek kullanılmalıdır.