

خفايا الأغذية المصنّعة

هل تساءلت يوماً ما الذي يحسّن من القيمة الغذائية لبعض أنواع الأغذية مثل البسكويت ورقائق الذرة المحضرة للإفطار؟
ما الذي يساعد على توفير بعض المواد الغذائية الموسمية على مدار السنة وبوفرة وفي حالة جيدة؟ ما الذي يمنح سرعة تزنخ زيوت الطبخ ويساعد في حفظها لفترات أطول؟

E₁

يمكن تحديد جودة الغذاء وفق معيارين

1. الجودة غير الظاهرية :

وهي التي تهدف الى تحديد القيمة الغذائية لمنتج ما اي ما يحتويه من العناصر الغذائية ومدى تلبيتها لحاجة الجسم .



2. الجودة الظاهرية :

وهي التي يمكن تحديدها بواسطة الاختبارات الحسية مثل اللون ، الشكل ، الطعم ، الرائحة والقواموهنا يأتي دور المضافات الغذائية.

فما الذي نعيه بالمضافات الغذائية؟

المضافات الغذائية هي مواد كيميائية - صناعية أو طبيعية - تضاف للأطعمة عمدا لتؤدي أغراضاً معينة ، كحفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية بالإضافة إلى أنها مواد مانعة للأكسدة ، كما أن المضافات الغذائية التي تستخدم كمواد ملونة أو مزينة للكثافة أو منكهة تضيف على الأغذية مسحات جمالية تغري المستهلك باقتنائها وشرائها.



ما هو الدور الذي تؤديه مضافات الغذاء :

- اكساب الطعام نكهة معينة
- اكساب الطعام مظهر ولون معين
- حفظ الغذاء لأطول فترة ممكنة

المُنكّهات (مكسبات الطعام والرائحة):

وهي عبارة عن مواد كيميائية تم انتاجها لتشبه طعم ورائحة طعام معين ، ومعظم الأغذية المصنّعة تحتوي على المنكهات لتعويضها عن نكهتها الأصلية التي فقدتها أثناء التصنيع أو لتكسبها نكهة جديدة محببة وكمثال حي وشائع لهذه الأطعمة "السريعة التحضير" والذي فيه تُضاف نكهة الدجاج ضمن مضافات أخرى إلى اللحم ، وأنواع الشيبسي بالمنكهات المختلفة .

ومن المنكهات الشائعة: المُحليات - نكهات الفواكه - نكهات الزبدة والجبن. الملونات والصبغات وتُستخدم لتحسين لون ومظهر المنتج الغذائي.



اما المواد الحافظة فتنقسم الى ثلاث مجموعات. منها التي تستخدم لمنع نمو البكتيريا والفطريات على الطعام , لمنع أكسدة الدهون في الأطعمة والتي تسبب تغير لون الطعام أو تتسبب بتزنخ رائحته (رائحة كريهة للدهون الفاسدة) وأيضا لابطاء النضج الطبيعي للفواكه والخضراوات فتبدو طازجة لأطول فترة ممكنة.

ومن المواد الحافظة شائعة الاستخدام:

- حمض البروبيونك : يُستخدم لمنع تعفن الخبز.
- نترات ونيتريت الصوديوم : وتستخدم لمنع تغير لون اللحوم.
- البنزوات (غالباً بنزوات الصوديوم) تُستخدم عادة في حفظ المواد الحمضية لمنع نمو البكتيريا فيها.

ونظرا لكون بعض المواد التي تضاف الى المنتجات الغذائية قد تحمل أسماء علمية طويلة ومعقدة أو قد تختلف مسمياتها من بلد الى آخر وبالتالي يصعب التعرف عليها أصبح بالإمكان استخدام رموز معينة للدلالة على هذه المواد. فقد اتفق المختصون على توحيد أسماء هذه المواد المسموح باضافتها سواء أكانت مواد طبيعية (من حيوان أو نبات) أو مواد صناعية وذلك بوضع حرف (E) وتتبعه أرقام معينة تدل على تلك المواد.

- المواد الملونة E100 الى E199
- المواد الحافظة E200 الى E299
- مضادات الاكسدة E300 الى E399
- المواد المستحلبة والمثبتة E400 الى E499

كيف تتحول مضافات الأغذية إلى مواد مضرّة

بالرغم من أن مضافات الأغذية تُضاف بكميات ضئيلة إلى الأطعمة إلا أنه كثرة تناولنا للأغذية المصنّعة يجعلنا نتناول من هذه المضافات كميات غير قليلة في اليوم الواحد حيث أنه كما تبين يكاد لا يخلو غذاءً مصنّعاً من المواد المضافة . وهذه المواد لا تسبب أضراراً سريعة تظهر في وقت قصير بل لها أثر تراكمي في أجسامنا كالكبد والكلية غير أن هناك بعض المضافات التي قد تظهر أعراضها سريعاً في شكل حساسية لهذه المواد وهذا غالباً ينتج عن الألوان والصبغات في الأطعمة فمن المعروف أنه قد تسبب بعض الصبغات حساسية شديدة عند البعض كما أنها قد تسبب الربو عن بعض الناس المهينين لذلك.



ولن ننسى المواد التي تضاف في صناعة العبوات البلاستيكية للأغذية مثل مضادات الأكسدة مشححات و المواد الملونة والصبغات، والمثبتات ومانعات الرغوة إضافة إلى أحبار الطباعة و المواد اللاصقة.

ولكن يبقى الحكم على هذه الإضافات مرتبطا بنسب هذه المواد ومدى سميتها.



ماذا يجب علينا فعله؟؟؟

تُحتم ظروف الحياة علينا تناول الأغذية المصنعة فيجب التركيز على الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه الإضافات من خلال قراءة قائمة المكونات الموجودة على بطاقة البيانات على عبوة المادة الغذائية. والاكثار قدر الامكان من تناول الأغذية المعدة في المنزل.



Nutrition Facts / Val	
Per 100 package (98 g) / per 100 g	
1.2 package (98 g) / per 100 g	
1.2 package (98 g) / per 100 g	
Calories / Calories	
% Daily Value	
Fat / Lipides 4.5 g	
Saturated / Saturés 2.5 g	
Trans / Trans 0.5 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 370 mg	
potassium / Potassium 55 g	
Fiber / Fibre 2 g	

أمثلة للمواد المضافة الشائعة في وجباتنا اليومية

مادة الكافيين التي تُستخدم كمادة منكهة وملونة (في القهوة والشاي والكاكاو والمشروبات الغازية والعصائر المصنعة)

مادة الكراميل تستخدم كمادة ملونة ومنكهة (في العصائر المصنعة والمأكولات ذات اللون البني كالبسكويت والبيتزا المجمدة ...)

الصبغة الحمراء تُستخدم في الجيلو و العلكة والمشروبات والعصائر حمراء اللون .



مادة نيترات الصوديوم التي تضاف إلى اللحوم للمحافظة على لونها الأحمر



الصبغات الصناعية التي تضاف الى الأغذية المسلية للأطفال لأعطائها ألوانا مميزة تكسبها بذلك مظهرا جذابا تسيطر به على رغبة الأطفال.

