

المُضافات الغذائية

المفاهيم الرئيسة:

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

هل تساءلت يوماً ما الذي يضاف على بعض الحلويات والمثلجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

إنها مكسبات الطعم واللون

ما الذي يُحسّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

بعض المضافات مثل الفانيليا

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟

إضافة مواد حافظة تساعد على استمرار حفظها لمدة طويلة
المضافات الغذائية:



شكل (٨)

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:

٢- تحسينها من

حيث: (الشكل، اللون،
المذاق).

مثال: إضافة الألوان الصناعية
والمكسبات إلى الحلويات؛ للإقبال
عليها.



شكل (١٠)

٣- تعزيز القيمة

الغذائية لها.

مثال: إضافة اليود إلى الملح
الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.



شكل (١١)

١- حفظها من

التلوث وعوامل الفساد
الحيوية والكيميائية.

مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات
عند صناعة الخبز، ومادة منع
أكسدة الزيوت؛ لحفظها من



شكل (٩)

أنواع المضافات الغذائية

أولاً: مواد ملونة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠-١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

تشمل جميع الصبغات الطبيعية والصناعية والتي تُضاف إلى الأغذية لإعطائها ألواناً مميزة فتُكسبها بذلك مظهراً جذاباً تأثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية. مثلي لذلك:



شكل (١٢)

أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تُستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

دوني أسماء ثلاثة أطعمة مضاف إليها مواد ملونة، ثم قيمها.

الكيك، الآيس كريم، بعض العصائر
جميعها لها طعم جميل ولكن مضاف لها مضافات
طبيعية وصناعية ضارة بالصحة

ثانياً: مواد حافظة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠-٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).



شكل (١٣)

تستخدم لمنع الفساد الميكروبي في الأغذية. أمثلتها:

- ١- السكر- الملح - الخل.
- ٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.
- ٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضراوات والفواكه المجففة.
- ٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.
- ٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.

تذكرني

أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E ٣٤٠).

ثالثاً: مضادات الأكسدة:

معلومة
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغيرات
تحدث للأطعمة
من حيث اللون
والطعم والرائحة.



شكل (١٤)

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.

رابعاً: مواد منكهة:



شكل (١٥)

تمنح المنتج طعماً ورائحة ومنها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرققة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمربيات ومنتجات المخازن.

خامساً: مواد مغذية:



شكل (١٦)

تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي، دوني في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية:

النوع	مضافات طبيعية	مضافات صناعية
مواد ملونة	الشوكولاته الخام،	الألوان المضافة
مواد حافظة	الكراميل، الشمر،	للحلى، حمض
مضادات أكسدة	الينسون، القرنفل،	السوريك، بعض
مواد منكهة	الحمضيات، القرفة،	الادوية، طعوم البطاطس
مواد مغذية	الجيلاتين	المقلية المعبأة،

الفيتامينات الموجودة
بالصيدليات

الأضرار الصحية للمضافات الغذائية

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية.

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أوراماً سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدمي مقترحاً تقللين فيه من استهلاك عائلتك للأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

محاولة عمل اطعمة ذات نكهات جيدة ولذيذة المذاق مثل الأطعمة الخارجية ولكن مضاف إليها أشياء طبيعية وصحية

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبة المنتج الغذائي.

٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضرراً.

٣- استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدة في المنزل بقدر الإمكان.

كيف

يحمي

المستهلك

نفسه من ضرر

بعض المضافات

الغذائية؟



اكتبي على كل علبة رمزاً لمضاف غذائي حسب استخدامه:



٣- مادة
ملونة



٢- مادة
حافظة



١- مضادة
للأكسدة

