



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις

Πίνακας Έψιλον!



Photo © Flickr/Leon Cabral

Βρίσκονται σχεδόν σε κάθε τυποποιημένο τρόφιμο. Τι σημαίνουν όλα αυτά τα Έψιλον και τι ακριβώς κάνουν μέσα στην τροφή μας;

Εδώ παραθέτουμε μια λίστα με τα διάφορα πρόσθετα τροφίμων και τον ρόλο που επιτελούν.

Χρωστικές ουσίες (E 100-199)

Προσθέτουν ή επαναφέρουν το χρώμα ενός τροφίμου που χάνεται κατά την

επεξεργασία του. Τα συναντάμε κυρίως σε: γαριδάκια, αναψυκτικά, σοκολάτες, ζαχαρωτά, τυποποιημένα γλυκά, καραμέλες, τσίχλες, μουστάρδα αλλά και σε διάφορα ποτά όπως λικέρ.

Συντηρητικές ουσίες (E 200-299)

Με την προσθήκη τους αποφεύγεται η αλλοίωση του από μικροοργανισμούς και αυξάνεται ο χρόνος ζωής των τροφίμων.

Αντιοξειδωτικές ουσίες (E 300-399)

Καταπολεμούν την οξείδωση των τροφίμων. Κοινώς, με τη συμβολή τους αποφεύγονται αλλοιώσεις στην οσμή και τη γεύση των τροφίμων και έτσι επιμηκύνεται ο χρόνος διατήρησής τους.

Γαλακτωματοποιητές, πηκτικά μέσα και σταθεροποιητές (E 400-499)

Βοηθάνε στη δημιουργία ενός ομοιογενούς μίγματος όταν αποτελείται από δύο ή περισσότερα συστατικά που δεν σμίγουν εύκολα (π.χ. το λάδι και το νερό!) Η λίστα περιλαμβάνει σοκολάτες, αναψυκτικά, κρουασάν, παγωτά και άλλες λιχουδιές.

Ρυθμιστές οξύτητας (E 501-540)

Χρησιμοποιούνται κυρίως σε αναψυκτικά, σοκολάτες και σε κατεψυγμένα και αφυδατωμένα προϊόντα αυγών.



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις

Ενισχυτικά και βελτιωτικά της γεύσης (E 620-640)

Όπως λέει και η ονομασία τους, ενισχύουν τη γεύση ή / και την οσμή του τροφίμου. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς σε «πρόχειρες» και γρήγορες τροφές όπως κονσέρβες, σάλτσες, κατεψυγμένα γεύματα με κρέας, αρτύματα.

Γλυκαντικές ουσίες (E 950-970)

Τα λεγόμενα υποκατάστατα ζάχαρης ή γλυκόζης. Τα βρίσκουμε σε αναψυκτικά, γλυκά, καραμέλες, τσίχλες αλλά και τρόφιμα με λίγες θερμίδες. Βοηθάνε στην αποφυγή της τερεθόνας και στην παραγωγή τροφίμων και αναψυκτικών με χαμηλές θερμίδες.