



09.02.2018 г. ТЕМА - 4

ПРЕРАБОТЕНИ ХРАНИ



ПРЕРАБОТЕНИ ХРАНИ

Всички нездравословни храни са преработени, т.е. съставките им са обработени и променени във фабрични условия. Но не всички преработени храни са нездравословни. Пълнозърнестият хляб например е здравословен, макар че се прави от преработени продукти.

Храната губи или запазва полезните си хранителни вещества в зависимост от начина на преработка. При нагряване до висока температура много храни губят повечето от полезните си качества. Добавянето на подобрители също влияе върху качеството на храната.

Какво са подобрителите?

Подобрителите, наричани и добавки са вещества, които производителите добавят към храната, за да подобрят нейния външен вид, вкус, цвят, аромат или мирис, дълготрайност. Част от добавките са витамини и естествени продукти от растителен произход и са напълно безвредни. Но за много подобрители учените са установили, че могат да навредят на хората. Натриевият глутамат например, предизвиква главоболие или безсъние, за други подобрители е установено, че могат да причинят астма, диария, екзема, свръх активно поведение при децата. Повечето специалисти смятат, че подобрителите са вредни за здравето на хората, защото променят естествения състав на продуктите. Те смятат, че употребата на твърде много подобрители има дългосрочни последици за здравето. По възможност трябва да се избягват храни, съдържащи прекалено много оцветители, консерванти, ароматизатори и изкуствени подсладители. Винаги се предпочита пряно приготвената храна.

Скритите подобрители

- Стабилизаторите и емулгаторите се използват, за да придадат на храната гладка консистенция, като подпомагат хомогенизирането на мазнините в нея.
- Овкусителите и ароматизаторите придават на храната определен вкус. Изкуствените овкусителите имитират вкуса на естествените продукти без да съдържат дори и частица от тях. Понякога се добавят и естествени овкусителите. Специалистите по хранене смятат, че те са по-здравословни. Към някои храни, например зърнени закуски, се добавят витамини и минерали. Те се наричат обогатени храни и са полезни за здравето. Естествени или изкуствени оцветители се добавят в храната, за да подобрят външния ѝ вид и да я направят по-апетитна.
- Изкуствени подсладители като аспартам и сорбитол, се добавят в храната, за да ѝ придадат сладък вкус, без наличието на захар.
- Консервантите предпазват храната от разваляне и удължават срока ѝ на годност. Повечето от използваните днес консерванти са изкуствени, макар че храната може да бъде запазена и с естествени консерванти, като оцет например.