

Bakalaureusetöö nimetus: LISAAINED: KONSERVANDID, ANTIOKSÜDANDID, LÕHNA- JA MAITSETUGEVDAJAD

Autor: YULIYA KIM

Juhendaja: TAGLI PITSI

TÖÖ KOKKUVÕTE

Toidu lisaainetena kasutatakse peamiselt toiduvärve, säilitusaineid, antioksüdante, kergitusaineid, emulgaatoreid, stabilisaatoreid, paksendajaid, lõhna- ja maitsetugevdajaid, magusaineid, happeid ja modifitseeritud tärklisi.

E-ainete probleemsus seisneb selles, et vaatamata ohutustagatistele võivad mõned neist potentsiaalselt kujutada ohtu tarbija tervisele. Umbusku ei vähenda fakt, et toiduga seonduvate ohutegurite seisukohalt lisaained on alles kuuendal kohal toidumürgistuse, tasakaalustamata toitumise, tööstuslike saasteainete, toiduainetes looduslikult esinevate mürgiliste ainete ja pestitsiidide järel.

Iga üksiku toidulisaaaine uurimiseks ja heakskiitmiseks kulub äärmiselt palju aega, jõudu ja vahendeid. Kuid väga raske on alahinnata selle protsessi olulisust inimeste tervise ja heaolu tagamises.

Kaasaegne inimene asub tsivilisatsiooni selles arengufaasis, kus tehnoloogiliste saavutusteta on vaevalt võimalik toime tulla ning inimkonna toitlustamise tagamiseks on lisaainete kasutamine põhjendatud. Samas tuleb mees pidada, et ei tohi peljata lisaaineid, kuna nende seas on ka organismile vajalikke mineraalaineid, vitamiine ja antioksüdante.

Lisaainete igapäevase tarvitamise juures on oluline jälgida kõikidest toiduainetest saadud koguhulka. Parimat elukvaliteedi on võimalik tagada oma toitumisharjumusi ja toiduvalikut jälgides. Lisaaineid puudutavad tervisliku toitumise soovitusel on lihtsad ja seisnevad ennekõike selles, et:

- tuleb eelistada värskaid, töötlemata toiduaineid;
- lugeda infot pakendilt ja valikuvõimalusel eelistada toodet minimaalse lisaainete sisaldusega;
- jälgida, et tarbitavad toidud ei sisaldaks palju kattuvaid lisaaineid;
- toituda mitmekülselt, et vältida liigseid lisaainete koguseid.