

ОЦЕНКА ИНФОРМИРОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ О ВЛИЯНИИ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Введение

За последние десятилетия пищевые добавки стали неотъемлемой частью любой сферы пищевой промышленности. Очень актуальной остаётся проблема безопасности пищевых добавок и их влияние на организм. ВОЗ даёт следующее определение пищевым добавкам: «Пищевые добавки – это вещества, добавляемые прежде всего в обработанные продукты питания или другие виды пищевой продукции, производимые в промышленных масштабах, для достижения технических целей, например для повышения безопасности, увеличения срока хранения продуктов питания или изменения их органолептических свойств» [1, 2].

Для классификации пищевых добавок в рамках *Европейского сообщества* была разработана система нумерации с индексом E:

- E100–E199 – красители (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- E200–E299 – консерванты (удлиняют срок годности продуктов);
- E300–E399 – антиокислители (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- E400–E499 – стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- E500–E599 – эмульгаторы (поддерживают определенную структуру продуктов питания);
- E600–E699 – усилители вкуса и аромата;
- E700–E799 – антибиотики (не используются, кроме 700–701, 710–717);
- E800–E899 – резерв (запасные индексы);
- E900–E999 – пеногасители (предупреждают или снижают образование пены, придают продуктам приятный внешний вид).

Глазурователи, подсластители, разрыхлители, регуляторы кислотности входят во все указанные группы, а также в новую группу E1000 [3–5].

Какие-то из пищевых добавок совершенно безобидны и даже полезны для здоровья человека (аскорбиновая кислота – E300, пектин – E440, рибофлавин – E101), какие-то, напротив, несут большой вред (E131, E142, E210–E217, E239, E330 – канцерогены).

Цель

С помощью социального опроса проверить осведомленность людей о пользе и вреде пищевых добавок для здоровья человека и возникающих патологиях при их употреблении. Полученные данные дадут возможность разработать рекомендации для образовательных программ профилактики и продвижения рационального питания и обоснованного использования пищевых продуктов.

Материал и методы исследований

В начале работы была проанализирована научная и медицинская литература, интернет-статьи, содержащие сведения о пищевых добавках. Для исследования отношения людей к пищевым добавкам был создан социологический опрос в формате Google Формы, в котором приняло участие 156 человек разных возрастных и социальных групп.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведенный социологический опрос показал, что около 60% населения изучают состав продуктов, приобретаемых ими в торговой сети; 40% опрошенных не обращают внимание на состав продуктов, не знают, как расшифровываются добавки и также об их влиянии на организм. 64% опрошенных знают, как обозначаются пищевые добавки в составе продуктов питания и 94% осведомлены о продуктах, содержащих их в большом количестве. 5,7% опрошенных столкнулось с побочными эффектами от их применения.

Наиболее популярными источниками информации о пищевых добавках стали Интернет-ресурсы (89%).

Достаточно большее количество людей употребляют сладости и фаст-фуд с газированными напитками несколько раз в неделю (46,1% и 28,9% соответственно), что свидетельствует об их недостаточной информированности влияния таких продуктов питания на организм. Результаты опрос-анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Количество участников, выбравших данный вариант ответа, %
Изучаете ли вы состав продуктов, приобретаемых в торговой сети?	Да Нет	59,6 40,4
Знаете ли вы, как обозначаются пищевые добавки в составе продуктов?	Да Нет	64,1 35,9
Какое представление вы имеете об пищевых добавках?	Интересуюсь этим Хорошее Скудное Затрудняюсь ответить	12,8 25 48,1 14,1
Как вы реагируете на большое содержание пищевых добавок?	Не беру данный продукт Мне все равно Не беру только при наличии особо опасных	9,6 37,2 53,2
Сталкивались ли вы когда-нибудь с побочными эффектами от добавок?	Да Нет Возможно	5,7 93,6 0,6
Откуда вы чаще узнаете что-то новое о пищевых добавках?	Семья Интернет-ресурсы Литература	5,8 89,1 5,1
Бойтесь ли вы, что продукты в будущем будут содержать очень много пищевых добавок?	Да Нет Не задумывался	55,8 11,5 32,7
Рекомендуете ли вы друзьям/родственникам смотреть на состав пищи?	Да Нет Мои друзья/родственники тоже смотрят на состав Мои друзья/родственники смотрят, а я нет	50,6 22,4 17,9 9
О каких видах пищевых добавок вы слышали ранее? (Выбрать несколько вариантов ответа)	Улучшающие внешний вид Регулирующие вкус Стабилизаторы, эмульгаторы, загустители Увеличивающие сроки хранения	53,8 75,6 80,8 64,7

Люди старшего поколения придают большое значение правильному использованию продуктов питания с пищевыми добавками. Население от 36 лет и старше в более 80% случаев опасается, что продукты в будущем могут иметь ещё больше пищевых добавок в своем составе. Среди всех опрошенных в среднем этот показатель равен 56%. Молодое поколение до 25 лет в 30% случаев и более недостаточно задумываются над данным вопросом (рисунок 1).

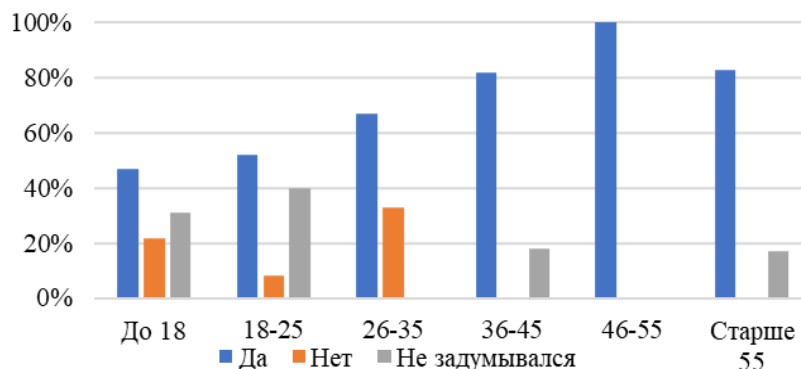


Рисунок 1 – Бойтесь ли вы, что продукты в будущем будут содержать очень много пищевых добавок?

Выводы

1. Уровень знания людей о пищевых добавках недостаточный, поэтому необходимо проведение профилактической работы с населением в этом направлении.

2. Большинство людей узнают о пищевых добавках из сети Интернет, но предлагают развивать и другие источники такие, как телевидение и литература. Формировать знания о правильном пищевом поведении необходимо с раннего детского возраста.

3. Для многих людей важное значение имеет количество пищевых добавок в продуктах питания. Население старается как можно реже употреблять продукты с большим содержанием пищевых добавок или продукты с наличием опасных добавок.

Современная пища невозможна без веществ, которые улучшают внешний вид, вкус, запах и другие свойства продуктов, т.е. без пищевых добавок. Однако некоторые пищевые добавки не лучшим образом вписываются в систему здорового образа жизни, могут быть вредны особенно для детей, людей с определенными заболеваниями. Но подготовленный человек, для которого информация на упаковке продукта не является тайным кодом, может сознательно выбирать, что и в каких количествах стоит вносить в свой организм, и как это может отразиться на состоянии его здоровья [4, 5].

Старайтесь отдавать предпочтение натуральным продуктам, прошедшим меньшую «пищевую» обработку, с небольшим количеством синтетических пищевых добавок.

Как можно меньше употребляйте фаст-фуд, консервированные продукты, сладкую газированную воду, чипсы, сухарики, продукты с длительным сроком хранения, а также имеющие неестественно «веселую», слишком насыщенную окраску.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сарафанова, Л. А. Пищевые добавки : энциклопедия. – 2–е изд., испр. и доп. / Л. А. Сарафанова. – Санкт-Петербург : ГИОРД, 2004. – 808 с.
2. Пищевые добавки // Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int> (дата обращения: 10.03.2025).
3. Голубев, В. Н. Пищевые и биологически активные добавки : учебник / В. Н. Голубев, Л. В. Чичева-Филатова, Т. В. Шленская. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 208 с.
4. Нечаев, А. П. Пищевые добавки: Учебник / А. П. Нечаев, А. А. Кочеткова, А. Н. Зайцев. – М., 2002. – 255 с.
5. Зайцев, А. Н. О безопасных пищевых добавках и зловещих символах «Е» / А. Н. Зайцев // Экология и жизнь. – 2015. – № 4. – С. 35–36.