

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Żywność wzbogacona

Dodawane do żywności związki chemiczne, stanowiące źródło witamin i składników mineralnych, muszą być bioprzyswajalne i nie mogą powodować zagrożenia życia lub zdrowia człowieka. Nie mogą też zmieniać smaku, zapachu i barwy żywności. Najczęściej stosowane substancje bioaktywne to:

- Błonnik pokarmowy (np. pektyny, guar, celuloza)

- Witaminy A, C, D, E, z grupy B, beta-karoten
- Składniki mineralne (wapń, magnez, żelazo, selen, jod, cynk, mangan, potas)
- Lecytyna
- Wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3
- Aminokwasy, białka (np. kreatyna, karnityna, tauryna, koncentraty białkowe), peptydy
- Kofeina

Zwolennicy żywności wzbogaconej twierdzą, że to jedyna droga, byśmy dostarczyli organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje. Ale lekarze radzą, byśmy w jedzeniu żywności wzbogaconej zachowali rozsądek bo nie wtedy droga - nic nie zastąpi dobrze zbilansowanej diety. Przykładowo od 1994 r. producenci obowiązkowo dodają jodu do soli (brak pierwiastka sprzyja chorobom tarczycy, niedorozwojowi umysłowemu, niepłodności). Również mąka jest wzbogacana w kwas foliowy (m.in. korzystnie wpływa na przebieg ciąży oraz jest niezbędny w profilaktyce chorób krążenia na tle miażdżycy).

Kiedyś obowiązywały ściśle normy dotyczące produkcji żywności wzbogaconej. Niestety dzisiaj panuje w tym zakresie większa swoboda. Badaniom i rejestracji podlegają tylko te produkty, które zawierają więcej niż 30% dziennego zapotrzebowania organizmu na dodany składnik w przeliczeniu na 100 g lub porcję. Normy te dotyczą jednak tylko niektórych składników. Żywność można wzbogacić na kilka sposobów. Najczęściej dodaje się jeden lub kilka składników, które wyrównują straty substancji odżywczych powstałe podczas produkcji. Wzbogacane są soki, nektary, napoje, makarony, chleb, płatki, rozmaite chrupki, mleko i jego przetwory, tłuszcze roślinne oraz niezwykle modne napoje energetyzujące. Np. soki wzbogaca się witaminami, które zostały zniszczone podczas pasteryzacji; do mleka dodaje się witaminy A i D, które znikają podczas eliminowania z niego tłuszczu; do tłuszczów roślinnych trafiają witaminy A i D - ich źródłem są tłuszcze zwierzęce. Jajka wzbogaca się kwasami omega-3, podając nieskom morskie wodorosty albo siemię lniane. Są też jaja z selenem, witaminą E i jodem. Coraz częściej też ryby słodkowodne „przerabia się” na morskie, karmiąc je specjalnymi paszami zawierającymi m.in. algi.

Magdalena Lech

<http://laboratoria.net/aktualnosci/4631.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy