

[Akceptuję](#)

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](#)

Co producenci dodają do żywności i po co?

Producenci żywności lubią anonsować, że ich produkt nie zawiera konserwantów, zdając sobie sprawę z tego, że wielu konsumentów obawia się szkodliwego wpływu na zdrowie tego rodzaju składników produktów. Poznaj prawdę o stosowanych w żywności dodatkach.

Chcielibyśmy jeść produkty bezpieczne, smaczne, o atrakcyjnym wyglądzie i długim okresie przechowywania, ale najlepiej bez substancji dodatkowych. Ale tego rodzaju listę życzeń rzadko można spełnić. Współczesny przemysł spożywczy nie mógłby istnieć bez substancji dodatkowych. Są one stosowane nawet w produktach pochodzenia ekologicznego! Co więcej, w trosce o bezpieczeństwo i zdrowie nabywcy!

„Stosowanie substancji dodatkowych zabezpiecza produkt przed tworzeniem się substancji szkodliwych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia konsumenta - np. dodatek azotynów zapobiega rozwojowi *Clostridium botulinum* (pałeczka jadu kielbasianego), a przeciwutleniacze przeciwdziałają jełczeniu tłuszczu. Substancje słodzące są niezastąpione w diecie chorych na cukrzycę, jak również osób otyłych lub dbających o prawidłową masę ciała” - tłumaczą specjaliści z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny.

Substancje dodatkowe są stosowane do żywności w celu:

- przedłużenia trwałości produktów, a więc ograniczenia lub zapobiegania niekorzystnym zmianom powodowanym przez drobnoustroje, enzymy, procesy utleniania,
- zapobiegania niekorzystnym zmianom jakościowym powodującym zmiany barwy, smaku, zapachu, konsystencji,
- zwiększenia atrakcyjności konsumenckiej oraz ułatwienia stosowania lub wykorzystania produktu,
- utrzymania stałej i powtarzalnej jakości produktu,
- otrzymywania nowych produktów, np. żywności o obniżonej wartości energetycznej, obniżonej zawartości cukru, białka, glutenu itp.

Konserwanty - samo zło?

Mające złą sławę konserwanty, dopuszczone do żywności, są bezpieczne dla zdrowia konsumenta - o ile nie mamy na nie uczulenia i nie zjadamy ich zbyt dużo.

W wielu przypadkach konserwanty są wręcz niezbędne. Do czego? Substancje konserwujące przedłużają trwałość żywności poprzez zmniejszenie szybkości lub całkowite zahamowanie procesów rozkładu spowodowanych przez mikroorganizmy. Dzięki konserwantom produkty niepoddane obróbce termicznej są bezpieczne dla konsumenta (np. tłuszcze do smarowania pieczywa - pudełko zawierające produkt jest otwierane wiele razy, a zawartość jest spożywana nie jednorazowo lecz przez dłuższy czas, co sprzyja rozwojowi patogenów).

Co z glutaminianem i innymi wzmacniaczami ?

Gdy na skutek procesu technologicznego produkty tracą częściowo swój naturalny smak, jego wzmacniacze sprawiają, że gotowy produkt nadal jest smaczny. Niektóre produkty wysoko przetworzone w ogóle się bez nich nie obejdą, np. sproszkowane zupy czy konserwy typu pulpety w sosie. Ale ich ilość: maksymalną i dopuszczalną dawkę w żywności ustalają przepisy.

Nie zmienia to faktu, że dietetycy nie polecają częstego jedzenia tego rodzaju produktów - zawierają one m.in. stosunkowo duże ilości soli, której spożycie i tak jest w Polsce zbyt wysokie, a często także utwardzone tłuszcze, których częste jedzenie to prosta droga do kłopotów zdrowotnych. Wzmacniacze smaku mogą też u osób wrażliwych na niektóre składniki pokarmowe prowadzić do podrażnień.

Warto wyjaśnić, że glutaminian sodu (E 621), czyli sól monosodowa kwasu glutaminowego, to

substancja od dawna znana w kuchni azjatyckiej, zwłaszcza w Chinach i Japonii. Sama nie ma smaku, jednak wzmacnia smak i zapach innych potraw. Japończycy mówią o niej: „umami” czyli wyśmienita, smakowita.

Specjaliści z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny tłumaczą: „zła sława glutaminianu sodu pochodzi prawdopodobnie stąd, że w jednym z opisów badań na zwierzętach odnotowano negatywny wpływ glutaminianu sodu na ich system nerwowy. Tyle, że w tych badaniach podawano zwierzętom tak duże dawki tej substancji, jakich my nie mamy możliwości zjeść! (w przeliczeniu na masę naszego ciała)”.

Choć glutaminian sodu „oskarża się” o wywoływanie reakcji alergicznej, odczuwanej często po zjedzeniu potraw kuchni azjatyckiej, w której jest używany (mówi się nawet: syndrom chińskiej kuchni) nie ma na to naukowych dowodów. Uczucie pieczenia warg, podrażnienie spojówek, nudności, a nawet wymioty, na które skarżą się niektóre osoby po zjedzeniu orientalnych potraw, może być spowodowane nadwrażliwością na ten składnik lub inne. Drażniąco mogą działać ostre przyprawy (np. chili), sosy ze skorupiaków lub fermentowana soja, także obficie stosowane w kuchni chińskiej.

Co nam przyjdzie z czytania etykiet?

Żywność świeża i nieprzetworzona przemysłowo ma wiele zalet, ale współcześnie rzadko jesteśmy w stanie taką sobie zapewnić. Nie zwalnia to jednak dbających o zdrowie z czytania etykiet i wybierania produktów, które:

- mają jak najmniej soli
- jak najmniej cukrów
- jak najmniej nasyconych kwasów tłuszczowych.

Jeśli ktoś chce się odchudzać, powinien też sprawdzać kaloryczność danego produktu i wybierać ten o mniejszej zawartości energii.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29847.html>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy