

### [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)

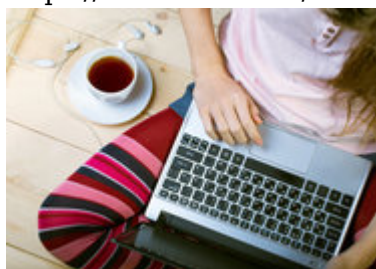
- Witaminy A, C, D, E, z grupy B, beta-karoten
- Składniki mineralne (wapń, magnez, żelazo, selen, jod, cynk, mangan, potas)
- Lecytyna
- Wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3
- Aminokwasy, białka (np. kreatyna, karnityna, tauryna, koncentraty białkowe), peptydy
- Kofeina

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*

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



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**