

[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>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

[Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#)

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

[Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...](#)

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

[Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#)

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy