

## Aditivët në ushqim



(Burimi: <http://greenlifeuniverse.com/health/what-are-food-additives.html>)

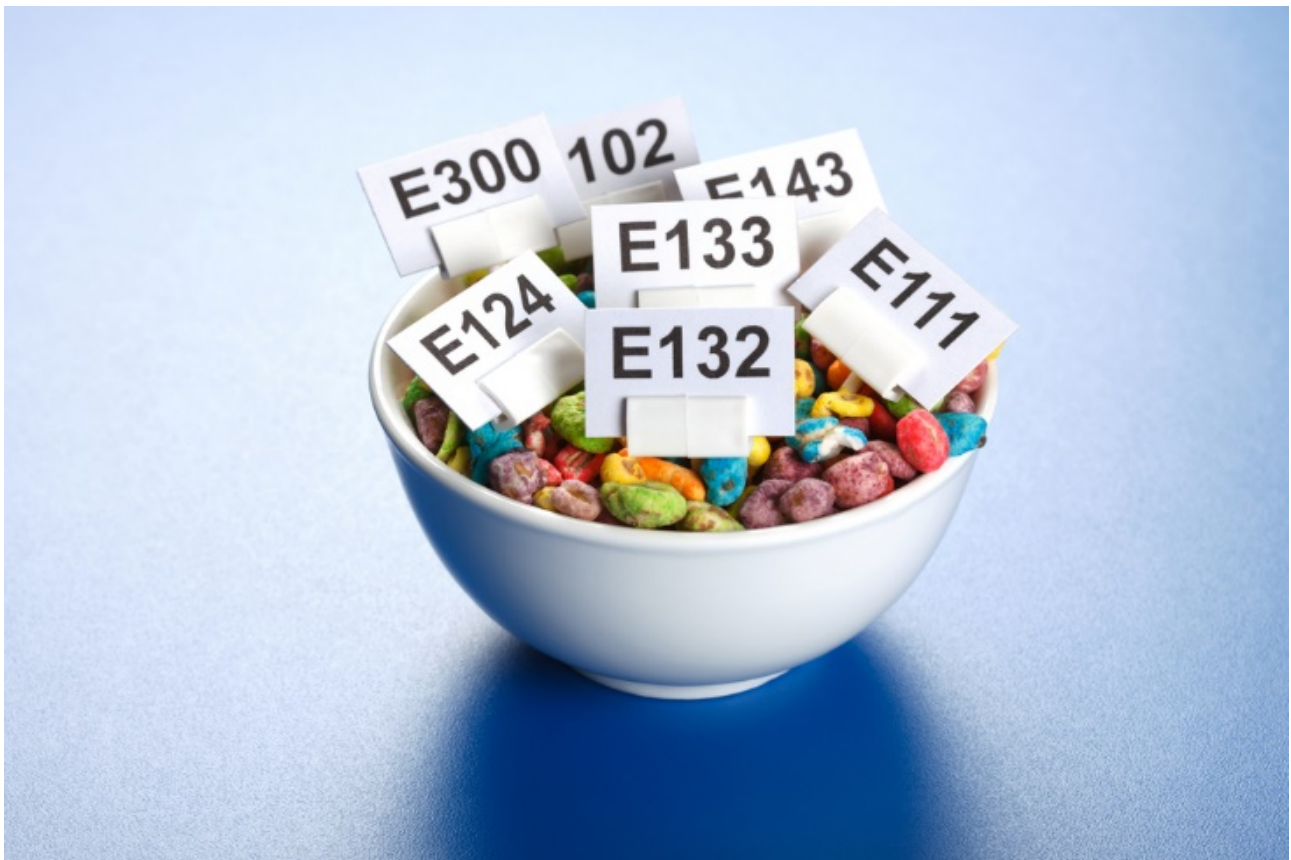
Aditivët kryejnë funksione të dobishme në një shumëllojshmëri ushqimesh. Ata janë kemikate që përdoren për të ruajtur gjendjen, ngjyrën, shijen dhe cilësinë e ushqimeve. Disa prej aditivëve (shtesave) mund të eliminojnë nëse ne pranojmë t'i kultivojmë, t'i përpunojmë dhe t'i konservojmë vet ushqimet tona. Mirëpo, sot shumica e konsumatorëve mbështeten në NE ushqimet e gatshme të cilat përmbajnë additive.

Shumë nga aditivët që përdoren në industrinë ushqimore ndodhen natyrisht në ushqimet që njerëzit konsumojnë çdo ditë. Për shembull, sasi të natyrale të mononatrium glutamatit që gjenden në djathin pamesan dhe në domate, janë konsiderueshëm më të larta se sa sasi të tij të pranishme në ushqime tjera të përpunuara. Njerëzit me alergji dhe intolerancë ushqimore janë shpesh të ndjeshëm edhe ndaj kimikateve natyrale që gjenden në ushqime të caktuara, si arra, qumështi dhe ushqimet e detit.

Rregullorja në Kosovë për aditivët ushqimor, Nr. 28/2013, përkufizon aditivin si çdo substancë, shtimi i të cilit në ushqim bëhet për arsye teknologjike të prodhimit, përpunimit, përgatitjes, paketimit, transportit ose ruajtjes dhe si rrjedhojë ky aditiv apo nënprodukti i tij, në mënyrë direkte apo indirekte, bëhet pjesë përbërëse e ushqimit. Aditivi ushqimor, si i tillë nuk përdoret si ushqim dhe nuk konsiderohet si përbërës i ushqimit, pa marrë parasysh vlerën e tij ushqyese. Në Kosovë, 318 lloje të aditivëve janë të lejuar për përdorim në ushqime.

Disa nga ndikimet e aditivëve në ushqim janë të listuara mëposhtë:

1. *Ruajtja dhe përmirësimi i freskisë dhe sigurisë:* Konservuesit ngadalësojnë prishjen e produkteve ushqimore të shkaktuara nga ajri, bakteret dhe kërpudhat. Përveç ruajtjes së cilësisë së ushqimit, ato ndihmojnë në kontrollin e mikroorganizmave që zhvillohen në ushqime dhe mund të shkaktojnë sëmundje. Përdorimi i antioksidantëve, grup i konservuesve, parandalon oksidimin e yndyrnave dhe vajrave në ushqime, si dhe krijimin e shijes së hidhur.
2. *Ruajtja dhe përmirësimi i vlerave ushqyese:* Vitaminat, mineralet dhe fibrat shtohen në ushqime për të plotësuar vlerat ushqyese që humbin gjatë përpunimit, si dhe për të rritur cilësinë e një ushqimi. Fortifikimi dhe pasurimi i tillë në produktet ushqimore ka ndihmuar në reduktimin e keq ushqyerjes në mbarë botën. Përdorimi i aditivëve duhet të deklarohet në etiketim të produkteve.
3. *Përmirësimi i shijes, pamjes dhe teksturës:* Mëlmesat dhe ëmbëlsuesit, qofshin ato natyrale apo të sintetizuara, shtohen për të përmirësuar shijen e produktit ndërsa ngjyruarit përmirësojnë pamjen e produktit final. Emulsifikuesit, stabilizuesit dhe dendësuesit i japin ushqimeve cilësinë dhe qëndrueshmërinë që konsumatorët presin. Disa nga aditivët shtohen për të kontrolluar aciditetin dhe alkalinitetin e ushqimeve, ndërsa disa të tjerë ndihmojnë në ruajtjen e shijes së ushqimeve me yndyrë të reduktuar.



(Burimi: <http://www.nationofchange.org/2015/03/10/six-common-food-additives-used-in-the-us-that-are-banned-in-other-countries/>)

Një numër unik, i njohur si E-numri, i është caktuar çdo aditivi dhe përdoret në Evropë për të gjithë aditivët e aprovuar për përdorim. Me qëllim që aditivët të njihen ndërkombëtarisht, modeli i E-numave përdoret dhe nga Codex Alimentarius, pavarësisht nga miratimi i tyre për përdorim.

Disa nga grupet e aditivëve janë paraqitur mëposhtë:

| Klasifikimi                                         | E - numri   | Përdorimi                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ngjyruesit</b>                                   | E100-E182   | Ndryshim /ruajtje e ngjyrës.                                                                                                             |
| <b>Konservuesit</b>                                 | E200-E297   | Ruajtja e ushqimit nga mikroorganizmat.                                                                                                  |
| <b>Antioksiduesit dhe rregulluesit e aciditetit</b> | E300-E390   | Ndikojnë në jetëgjatësinë e ushqimeve duke i mbrojtur nga oksidimi. Rregullojnë aciditetin dhe alkalinitetin e ushqimeve.                |
| <b>Dendësuesit, stabilizuesit dhe emulgatorët</b>   | E400-E496   | Rrisin viskozitetin e ushqimit, ruajnë vetitë fiziko-kimike të ushqimeve dhe sigurojnë përzierje homogjene në mes të ujit dhe yndyrnave. |
| <b>Substanca për parandalimin e mpiksjes</b>        | E500-E599   | Parandalojnë grumbullimin e brumërave dhe krijimin e gungave në ushqime të caktuara. Parandalojnë formimin e shkumës në ushqime.         |
| <b>Përmirësuesit e shijes dhe aromës</b>            | E600-E699   | Substanca të cilat rrisin shijen dhe aromen ekzistuese të ushqimeve.                                                                     |
| <b>Antibiotikët</b>                                 | E700-E713   | Përdoren gjatë sëmundjeve infektive të njerëzit, kafshët dhe bimët.                                                                      |
| <b>Substanca për lustrim</b>                        | E910-E919   | Përdoren për të ruajtur lagështinë në ushqime.                                                                                           |
| <b>Ëmbëlsuesit</b>                                  | E950-E969   | Përdoren në ushqimet me energji të reduktuar.                                                                                            |
| <b>Amidon i modifikuar</b>                          | E1400-E1450 | Njihen si amidon i modifikuar pasi që tregtet pjesërisht dhe jap më pak kalori se sa amidoni natyral.                                    |

(Burimi: <http://greenlifeuniverse.com/health/what-are-food-additives.html>)

Aditivët ushqimorë shihen si një kërcënim i madh ndaj shëndetit. Megjithatë, mikroorganizmat që barten përmes ushqimit, higjiena dhe dieta joadekuate, ndotësit e mjedisit dhe toksinat natyrore janë faktorë më të rrezikshëm për shëndetin se sa prania e aditivëve.

*Nita Ferizi, Intern (Bachelor i Teknologjisë Ushqimore) – Recura Agro Center*