

GIDA KATKI MADDELERÝ

Günümüzde endüstrinin geliþmesi, besinlerin üretim ve tüketim ilipkileri gýda katkı maddelerini kullanýmýný teknolojik bir zorunluluk olarak ortaya koymaktadır. Ev dýbýnda çalyþanlarýn artmasý beslenme alýþkanlýklarýnýn deðiþmesi, besin hazýrlama için kýsýtlý zaman kalması veya besinleri pratik bir þekilde hazýrlama isteði yarý-hazýr veya ticari olarak tamamen hazýrlanmýþ olan besin üretimini teþvik etmiþ, bu da gýda katkı maddelerinin kullanýmýný kaçýnýlmaz kýmýþtır.

Türk Gýda Kodeksi Yönetmeliði Gýda Katký Maddeleri'ni "gýdanýn üretilmesi, tasnifi, iþlenmesi, hazýrlanması, ambalajlanması, taþýnması, depolanması sýrasýnda gýda maddesinin tat, koku, görünüş, yapý ve diþer niteliklerini korumak, düzeltmek veya istenmeyen deðiþikliklere engel olmak ve düzeltmek amacıyla kullanılan maddelerdir" olarak tanımlanmaktadır. Gýda Katký Maddesinin Sýnyflandırılması Tanýmdan da anlaýlacađy gibi gýda katkı maddeleri kullanýmýna göre 4 grupta sýnyflandırılır:

1. Kaliteyi koruyarak raf ömrünü uzatanlar (prezervatifler, koruyucular) 2. Yapýyı ve hazýrlama, piþme özelliğini geliþtirenler 3. Aroma ve rengi geliþtiriciler 4. Besin deðerini koruyucu, geliþtiriciler Türk Gýda Kodeksi Yönetmeliðinde çeþitli amaçlarla kullanılan 300 civarýnda katkı maddesi yer almaktadır. Türk Gýda Kodeksi Yönetmeliðinde, besin etiketinde içindekiler kýmýnda besine katýlmýþ olan katkı maddesinin fonksiyonu ile birlikte adı veya E kodunun yazılması zorunludur. Uluslararası Numaralandırma Sistemi (INS-International Numbering System) ve E Kodu Her gýda katkı maddesinin uluslararası kabul görmüş bir numarasý vardýr. Örneðin 621:Monosodyum glutamat (MSG), 102:Tartrazin vb. Avrupa Topluluđu'nda kullanýmına izin verilen katkı maddelerine "European" kelimesinin baþ harfi olan E kodu verilmiþtir. E621:MSG, E102:Tartrazin gibi. Aroma maddelerine E kodu ve numara verilmemiþtir. Çünkü bu grup çok geniþtir. Yaklaýık olarak 340 gýda katkı maddesi varken, aroma maddelerinin sayýsý 1700 civarýndadır. Gýda Katký Maddelerinin Sađlýk Üzerine Etkileri Gýda katkı maddeleri duyarlı kiþilerde alerjik reaksiyonlar, deri döküntüleri ve astýma neden olabilir. Katký maddelerine duyarlı kiþiler olabilir. Ayrýca besinlere olan alerjik reaksiyonlar katkı maddelerine olan reaksiyonlardan çok daha yaygýndýr. Katký maddeleri zýt reaksiyonlarý teþvik etmekten çok, önceden varolan duyarlılýđy artýrmaktadır. Gýda katkılarınýn riskleri ve yararları deðerlendirildiðinde unutulmamalıdır ki; mikroorganizma kontaminasyonu ile oluþan gýda zehirlenmeleri, katkı maddelerinin etkisiyle tetiklenen astým atakları ve ürtiker vakalarýndan binlerce kez daha fazladır. Çok az sayýdaki kiþi gýda katkılarına hassas olduðundan; bu kiþilerin gýda etiketlerini okuyarak, bunlardan sakýnmaları en iyi önlemdir. Pek çok kiþi marketlerde alýþveriþ yaparken üzerinde E kodu gördükleri ürünlere rafa geri býrakmaktadır. Halbuki o kod, ürüne eklenen gýda katkı maddelerinin belirli bir limite bađlý kaldýđýnýn kanýtıdır. Þimdilerde firmalar insanların bu hassasiyetini bildikleri için etiketlere E kodu yazmaktansa direkt olarak bütirik asit gibi kimsenin anlamayacađy dilden yazýlar yazmaktadır. Halk arasýnda en zararlı gýda katkı maddesi gözü ile bakýlan E 330 kodlu sitrik asit 'in sebze ve meyvelerde bolca bulunan C vitamini olduðunu biliyor muydunuz? Eðer böyle bir etkisi olsaydı þu an yeryüzündeki herkes kanser vs olurdu. Etiketinde sitrik asit yazan bir ürünü almaktansa E 330 yazılı bir ürünü seçmek sanýlanýn aksine daha sađlýklý bir tercih olacaktır. En azýndan belli kriterlere bađlý kalýnarak bu katkı maddesinin eklendiði düþüncesine sahip olunabilir. Aksi taktirde o üründe sitrik asit var, ama ne kadar? Bunun dozunu kimse bilemez. Gýda katkı maddeleri uygun þekilde kullanýldýđýnda, yani izin verilen katkı maddesi, izin verilen besinlerde, izin verilen miktarlarda ve yasalara uygun þekilde kullanýldýđýnda yararlandýđýmız ve sađlık riskleri minimize edilmiþ maddelerdir. Uygun gýda katkı maddeleri kullanýmý ile ürün çeþitliliði artmakta ve besin kayýpları azalmaktadır. Gýda katkı maddelerinin uygun kullanýmý üretici, tüketici ve devlet iþbirliğini gerektirmektedir. Üreticiler, ürettikleri besinin kalitesini üretim aþamalarında, satýþa sunmadan önce kontrol etmeye önem vermelidir. Tüketiciler gýda katkı maddeleri konusunda bilinçlendirilmelidir.

Dođru Bilinen Yanlýþ: Gýda Katký Maddeleri Kanser Yapar ! Yapýlan bilimsel çalyþmalar tüm kanser nedenlerinin % 1'inden daha azýnýn gýda katkı maddelerinden kaynaklı olabileceğini göstermektedir. Hatta bazı katkı maddeleri sanýlanýn aksine kanserojen maddelerin oluþumunu ya da etkisini engelleyici niteliktedir. Genelde koruyucu amaçlı kullanılan gýda katkı maddeleri besinin raf ömrünü artýrýcý, lezzet verici niteliktedir. Buna karþýlýk sigaranýn kanser riskini 30 oranýnda artýrması hep unutilan bir gerçektir. Unutulmamalıdır ki, hiçbir gýda katkı maddesi toksik deðildir. Toksik olan dozdur. Mesela aspirin "Yüzyýlın Ýlacý" olarak seçilmiþtir. Peki siz her derde deva diye 1 kutu aspirin yutarsanız ne olur? Mideniz hemen yýkanmaz ise ÖLÜRSÜNÜZ!!! Biz diyetisyenlerce "günde 2-3 litre tüketilsin" olarak þeklinde önerdiğimiz su bile aþýrý miktarda içildiðinde toksik etki yaratır. Diþer bir örnek: Yapay tatlandırýcýlar ilk olarak 1900'lü yılların baþýnda ortaya çýkmýþ, 1940'lardan beri tüm dünyada þeker hastaları hem de sađlýđına özen gösterenler tarafýndan yođun olarak kullanılmaktadırlar. Günümüzde en fazla kullanılan yapay tatlandırýcýlardan biri olan aspartam üzerinde 200'ü aþkýn bilimsel çalyþma yapılmýþ, yüksek dozlarda kullanýmýnda dahi zararlı bir etkiye sahip olmadýđy görülmüþtür. Aspartam kullanýmý Dünya Sađlık Örgütü tarafýndan onaylanmýþtır. 1939 yılında yapý bir araþtırmada sakarin içeren yapay tatlandırýcýların ratlarda (sýçanlarda) mesane kanserine ya da açtıđy saptanmýþtır. Ancak bunu izleyen çalyþmaların hiçbirinde benzer bir etkiye rastlanmamýþtır. Zaten bilim dünyasında "hayvan modelinde karþýlaþılan bir durum insanlarda da aynen gerçektir" diye bir durum söz konusu deðildir. 69 yıldır yapýlan çalyþmalarda çok daha yüksek dozlarda insanlara verilen bu yapay tatlandırýcýlarda benzer bir yan etkinin

görülmemesi üzerine, bugün bizler danýþbanlarımızýza Dünya Sađlýk Örgütü'nün onay verdiði bu yapay tatlandýrýcýlarý önermekte ve kullanýmlarýnda bir sakýnca görmemekteyiz. Bu þekilde bir kanýnyn olupmasýnda 20. yüzyýlýn sonlarýna dođru bulunan aspartamýn rolü büyüktür. Aspartam piyasada sakarinin önüne geçmiþtir. Sonralarý sakarinin aspartama “çamur at izi kalsýn” mant ile misilleme olarak unutkanlýk, Alzheimer, MS hastalýđý yaptýđýna dair demeçlerin verilmesi sonucu her 2 grup yapay tatlandýrýcý da “kötü” olarak hafýzalara kazýnmýþtır. Ancak tatlandýrýcýlar gerek diyabetliler gerekse formuna dikkat edenler ve aileleri tarafýndan rahatlýkla kullanýlabilirler. Formda kalmak, þekerin zararlı etkilerine maruz kalmamak ve ađýz tadýndan vazgeçmemek için yapay tatlandýrýcýlar güvenle kullanýlabilir.

Dünya Sađlýk Örgütü ADI deđerleri ile (Acceptable Daily Intake) günlük alýnmasýna izin verilen miktarlarý saptamýþtır. Örneđin aspartam için 40 mg/kg ADI deđeri saptanmýþtır. Yani gün içerisinde ađýrlýđýnýzýn her 1 kg'ý için 40 mg aspartama müsaade edilmektedir. Bu da 70 kg ađýrlýđýndaki bir insan için (70 x 40) 2800 mg aspartama eþittir. Örneđin Canderel firmasýnyn yapay tatlandýrýcýlarýný alýrsak; her bir tablette 18 mg aspartam bulunmaktadır. Bu kiþi 1 gün içerisinde (2800 / 18) 155 adet tatlandýrýcý kullanabilir. Hele ki daha düþük dozda (10 mg) aspartam içen Demi Canderel'i tercih ettiđinde (2800 / 10) 280 adet tatlandýrýcý tüketebilir. O nedenle medyada þipirilen bazı haberlere inanmadan önce o yazýnyn hangi kaynaktan sunulduđuna bir bakýnız. “Dýþ Haberler” yazýlarak kaynak gösterilmeden belirtilen pek çok haber asýlsýzdýr. Seçici davranmak sizin elinizde. Gerekirse bir diyetisyene danýþmaktan asla kaçýnmayýnız.

Kaynak: etikdiyet.com