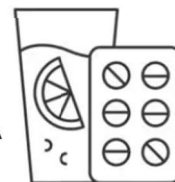


ŻYWNOSĆ WZBOGACONA



Żywność wzbożaczana jest powszechnie spożywana, jednak zdecydowanie lepiej stosować naturalne składniki, które są bardziej wartościowe od żywności wzbożaczanej.

Pełnowartościowa i zróżnicowana dieta powinna dostarczać wszystkich składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia, w ilościach pokrywających dzienne zapotrzebowanie człowieka.

1. W jakim celu wzbożaczamy żywność ?

Wzbożaczanie żywności to dodanie do żywności jednego lub kilku składników odżywczych. Celem tego działania jest **zapobieżenie niedoborom wybranych składników (lub skorygowanie ich) w określonych grupach ludności lub całych populacjach.**

Najczęściej dodaje się jeden lub kilka składników, które wyrównują straty substancji odżywczych powstałe podczas produkcji. Żywność można wzbożaczyć na kilka sposobów:

- soki wzbożaczają się witaminami, które zostały zniszczone podczas pasteryzacji,
- białą mąkę – kwasem foliowym oraz witaminami z grupy B utraconymi w czasie obróbki ziarna,
- do mleka dodaje się witaminy A i D, które znikają podczas eliminowania z niego tłuszczu.

Czasem stosuje się substancje odżywcze, które w naturalnych produktach nie występują:

- do tłuszczów roślinnych trafiają witaminy A i D – ich źródłem są tłuszcze zwierzęce,
- jajka wzbożaczają się kwasami omega-3, podając nioskom morskie wodorosty albo siemię lniane,

Czasem jaja wzbożaczają się również selenem, witaminą E i jodem. Niekiedy zwiększa się ilość składnika, który występuje w danym produkcie, np. do mleka dodaje się wapń.



Sanitarno-Epidemiologiczna
w Rudzie Śląskiej



2. Żywność wzbogacona - jakie substancje odżywcze zawiera ?



Najczęściej wzbogacane są soki, nektary, napoje owocowe i warzywne, a także makarony, chleb, płatki, rozmaite chrupki śniadaniowe, musli, mleko i jego przetwory, tłuszcze roślinne oraz napoje energetyzujące.

Najczęściej stosowane substancje bioaktywne to:

- błonnik pokarmowy (np. pektyny, guar, celuloza) – usprawnia pracę jelit, przeciwdziałając zaparciom oraz nowotworom jelita grubego. Obniża również poziom cholesterolu we krwi,
- witaminy A, C, D, E, z grupy B, beta-karoten – witaminy z grupy B poprawiają zdolności intelektualne, koncentrację, uodporniają na stres, zaś beta-karoten, witaminy C i E wymiatają z naszego organizmu wolne rodniki, chronią przed chorobami cywilizacyjnymi i wzmacniają odporność,
- składniki mineralne (wapń, magnez, żelazo, selen, jod, cynk, mangan, potas) – zapewniają właściwą mineralizację kości i zębów, regulują przemiany metaboliczne oraz poprawiają koncentrację i odporność,
- lecytyna – usprawnia pracę mózgu oraz ułatwia trawienie tłuszczów,
- wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3 – przeciwdziałają schorzeniom krążenia, chorobom zapalnym i alergii, umożliwiają prawidłowy rozwój układu nerwowego, obniżają poziom triglicerydów we krwi,
- aminokwasy, białka (np. kreatyna, karnityna, tauryna, koncentraty białkowe), peptydy – zapewniają prawidłową budowę tkanek, usprawniają metabolizm, ułatwiają przyswajanie składników mineralnych,
- kofeina – pobudza ośrodkowy układ nerwowy, rozszerza naczynia krwionośne i uaktywnia pracę mózgu.



3. Czytaj etykietę



Zrób to koniecznie! **Czytaj etykietę**

Powinna się na niej znaleźć

- nazwa handlowa produktu, np. mleko, jogurt, margaryna,
- szczegółowa lista składników użytych do jego produkcji,
- tabela wartości odżywczych,
- informacja o składnikach, w które produkt został wzbogacony,
- w jakim stopniu pokrywają one dzienne zapotrzebowanie,
- dla kogo produkt jest przeznaczony,
- data przydatności do spożycia,
- warunki przechowywania,
- nazwa producenta,
- znak weterynaryjny (w przypadku produktów pochodzenia zwierzęcego).

Im więcej jest danych, tym większa pewność, że kupujemy produkt dobrej jakości.