



ПРО ЯЙЦА И КРАСИТЕЛИ

Нам часто задают вопрос –

ОПАСНО ЛИ КРАСИТЬ ЯЙЦА

ПИЩЕВЫМИ НЕНАТУРАЛЬНЫМИ

КРАСИТЕЛЯМИ?

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ЯЙЦО, ЕСЛИ ЧЕРЕЗ

ТРЕЩИНУ В СКОРЛУПЕ КРАСИТЕЛЬ

ПЕРЕШЕЛ НА БЕЛОК?

В последнее время такие вопросы все больше беспокоят наших граждан, так как некоторые СМИ раздувают сенсацию прибегая к декларированию откровенной лжи, и благодаря своей же некомпетентности в этом вопросе, рекомендуют людям явно опасные методы окрашивания яиц.



М

Мы не ставим целью данной публикации полемику по поводу вреда или отсутствия такового от употребления красителей Тартразин (E102), «Солнечный закат» (E110), Кармуазин (E122), Понсо (E124), «Красный очаровательный» (E129), Синий блестящий (E133), Черный блестящий (E151). Наша цель разобраться можно ли причинить вред своему здоровью яйцами, окрашивая этими красителями.

Для начала давайте разберемся с составом красителя. В наши наборы входят красители, разрешенные к применению на территории РФ. Несмотря на утверждение некоторых СМИ – ни один из этих красителей НЕ ЗАПРЕЩЕН в Евросоюзе. Эти красители в большинстве случаев используются в кондитерской, молочной, мясной продукции, а также напитках, таблетках, йогуртах, конфетах, губной

помаде, зубной пасте и т. п. В Европе разработаны нормы содержания красителя в пищевых продуктах, основывающиеся на весе человека (ДНП – допустимая норма потребления X мг на 1 кг веса тела в день). По Российскому СанПину допустимая норма установлена на 1 кг продукта.

Сколько же красителя может попасть в пищу, если окрасить им пасхальное яйцо? Если яйцо не имеет повреждений (т. е. отсутствуют трещины) и красится в соответствии с рекомендациями – то несколько. Синтетические красители, в отличие от луковой шелухи, красят в холодной воде, погружая уже сваренное яйцо, которое предварительно можно проверить на наличие трещин. Предположим, яйцо треснуло и его покрасили. Сколько красителя перенесется на белок яйца?

В

Возьмем E102 (тартразин) в качестве примера. Экспериментально установлено, что после окрашивания на яйцо остается 3-4 мг красителя. Если 3-4 мг красителя уходит на окрашивание яйца целиком, то через трещину его оседает в 5-10 раз меньше. При употреблении в пищу такого яйца количество красителя будет меньше, чем от одной чайной ложки «Тархуна» изготовленного по ГОСТУ. Если вы окрасите все яйцо целиком, то красителя в этом яйце будет столько же, сколько в

2,5 столовых ложек того же «Тархуна». ДНП (допустимая норма потребления — по стандарту ЕС) тартразина составляет 7,5 мг на кг веса тела в день. Если взять вес ребенка (20 кг), то получаем 150 мг тартразина в день (ДНП). Таким образом, для того чтобы ребенок превысил эту «дозу», употребляя в пищу пасхальные яйца, ему необходимо съесть 40 окрашенных яиц вместе со скорлупой. В этом случае проблемы возникнут от самих яиц, а не от красителя.

Н

ет дыма без огня», скажете вы, «если все говорят что они опасны, значит что-то такое там есть». Это правда, что по отношению к синтетическим красителям проводились и проводятся исследования на возможное негативное влияние на здоровье человека. Надо отметить, что в основном исследования проводятся по объему потребления красителей равной ДНП (допустимой нормы потребления) на протяжении длительного времени. Например, в США, прежде чем разрешить использование каждого красителя, проводились опыты на животных продолжительностью от 10-ти месяцев до 2-х лет. Такая интенсивность изучения этой темы объясняется именно тем, что данные красители используются в большом количестве продуктов питания, потребляемых людьми (таких как газированная вода, конфеты или пирожные). Самая известная работа на сегодняшний день была проведена в Университете Саутгемптон (Southampton Study), в Великобритании в 2007 году. Суть исследования состо-

яла в следующем: на протяжении нескольких месяцев детям от 3-х до 12 лет давали смесь, в состав которой входили шесть красителей и бензоат натрия (консервант). Результаты исследования выявили взаимосвязь между употреблением продуктов, в состав которых входили красители и повышением гиперактивности детей в течение нескольких часов после их употребления. Поэтому в Европе производитель обязан выносить на упаковку продуктов питания: «Возможен негативный эффект на активность и внимательность детей».

В 2009 году Европейское Агентство по Пищевой Безопасности (European Food Safety Authority), отвечающее за установку допустимой нормы потребления (ДНП) или запрета каких-либо добавок на территории Евросоюза, издало меморандум «Научное Мнение», в котором указано, что все проводимые до этой даты научные исследования не дают оснований для запрета данных красителей, или для уменьшения ДНП.



На сегодняшний день оппоненты повсеместного использования синтетических (созданных человеком) красителей придерживаются мнения, хорошо озвученного доктором детской психиатрии Южином Арнольдом: «Если принятие решения безопасно, легко, дешево, и имеет смысл, то не обязательно иметь достаточно доказательств для того чтобы действовать. Таким действием считаю изъятие синтетических красителей из еды направленной на детей. Пока у нас не появятся исследования более точно указывающие на что они влияют, имеет смысл обходиться без синтетических пищевых красителей». То есть, вопрос стоит о том, чтобы на всякий случай, убрать синтетические красители из ежедневного рациона детей (а лучше красители вообще, чтобы не провоцировать переедание и ожирение).

Если по поводу использования красителей в повседневном рационе питания в мире идут споры, то использование этих же красителей один раз в году для окрашивания яиц в научной среде споров не вызывает.

В

связи с этим страны Евросоюза решили, что при отсутствии научной статистики в ту или иную сторону, административных запретов на использование красителей не будет, а производители (особенно детских продуктов питания) будут на добровольной основе заменять искусственные красители на натуральные.

Что касается красок для пасхальных яиц, то в Европе на упаковку не наносится предупреждение о гиперактивности, так как возможная доза употребления не может гиперактивность спровоцировать чисто теоретически.

В нашей стране с 1 июля 2013 года действует решение Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 года, в котором говорится, что для пищевых продуктов, содержащих красители (азорубин E122, желтый хинолиновый E104, желтый «солнечный закат», FCF, E110, красный очаровательный AC E129, понсо 4R E124 и тартразин E102), должна наноситься предупреждающая надпись об отрицательном влиянии на активность и внимание детей. Исключение составляют алкогольные напитки и пищевые продукты, в которых указанные красители используются для маркировки продуктов убоя и мясной продукции или для маркировки или декоративного окрашивания пасхальных яиц.

Итак, если по поводу использования красителей в повседневном рационе питания в мире идут споры, то использование этих же красителей раз в году, для окрашивания яиц, даже если принять на веру все исследования по этой теме, в научной среде споров не вызывает, так как такое применение не может повлиять на ваше здоровье или здоровье вашего ребенка. Конечно, стоит исключать те случаи, когда существуют медицинские противопоказания, например аллергия на

краситель или другие составляющие. Утверждение что яйца окрашенные синтетическими красителями — опасны — не соответствуют действительности.

Существуют ли реально опасные методы окрашивания? Конечно да. Самые опасные из них те, которые считаются «проверенные временем», потому что именно таким способом мы склонны доверять больше всего. Одним из таких способов является окрашивание яиц нитками в кипятке.

Надо понимать, что 100 лет назад текстильная промышленность в основном работала на красителях натурального происхождения. Окрашивать яйца таким способом не представляло никакой опасности. Но промышленность развивалась, и для решения бытовых и производственных проблем с тканью разрабатывались новые и новые красители, именно для целенаправленного использования на ткани. Сегодня нитки, да и любой текстиль, окрашивается специальными текстильными красителями, не предназначенных для употребления в пищу. То есть кипятить яйца вместе с нитками равносильно кипячению их в растворе текстильных красителей, есть которые НЕЛЬЗЯ.

В заключение хотелось бы сказать, что мы, компания-разработчик продукции под маркой «Домашняя Кухня», очень рады, что наши покупатели стремятся вести зоровый образ жизни и все больше проявляют интерес к здоровому питанию. Именно поэтому еще много лет назад мы начали выпускать приправы без ароматизаторов и усилителей вкуса, наборы натуральных красителей и ароматизаторов для десертов и для окрашивания яиц.

Мы благодарны вам как за ваши пожелания, так и за вашу критику, потому что это дает нам стимул для дальнейшего роста, развития и совершенствования нашей продукции.



«Сборник Рецептур на напитки безалкогольные, квасы и напитки из хлебного сырья, и сиропы товарные», Министерство пищевой промышленности СССР, Москва 1983г.

EFSA Journal 2009, European Food Safety Authority, Ноябрь, 2009г.

Official Journal of the European Union, L354/33, 31.12.2008г.

«Food dyes may exacerbate hyperactive behavior in some kids», The Consumerist, 28.03.2011 <http://consumerist.com/2011/03/food-dyes-may-exacerbate-hyperactive-behavior-in-some-kids.html>

Background document for food advisory committee, FDA/CFSAN 31.03.2011 <http://www.fda.gov/downloads/AdvisoryCommittees/CommitteesMeetingMaterials/FoodAdvisoryCommittee/UCM248549.pdf>

Food additives and hyperactive behavior <http://www.cspinet.org/new/pdf/mccann.pdf>