**Dependentele alimentare si aditivii alimentari**

**Cristina Mocanu, MD/PhD**

**18 alimente care creaza dependenta**

Nu este surprinzător, majoritatea alimentelor considerate dependente sunt alimente procesate. Aceste alimente sunt i bogate în zahăr sau grăsimi sau ambele.Numărul care urmează fiecărui aliment este scorul mediu dat în studiul celor de la Universitatea din Michigan, pe o scară de la 1 (deloc dependență) la 7 (extrem de dependență): pizza (4.01),ciocolată (3,73),chipsuri(3,73),fursecuri (3.71)inghetata (3,68)cartofi prajiti (3.60)cheeseburgers (3.51)bauturi carbogazoase(3.29)torture, (3.26)brânzeturi (3.22),mezeluri (3,03)pui prăjit (2,97)cornuri,chifle, croissante (simple)(2,73),floricele (cu unt) (2,64),cereale pentru micul dejun (2,59),bomboane gumate (2.57),friptură (2.54),briose (2,50).

**Alimente , neprocesate,care nu dau dependenta**:

castraveți (1.53),morcovi (1,60),fasole (fără sos) (1,63),mere (1,66),orez brun (1,74),broccoli (1,74),banane (1,77),somon ,1,84)porumb (fără unt sau sare) (1,87),căpșuni (1,88),batoane de granola (1,93),apă (1,94),crackers (simplu) (2.07),covrigi (2,13),piept de pui de ferma(2,16),ouă (2,18),oleaginoase(2,47)

Aditivii:extractul de Quillaia (E900) este utilizat în unele băuturi răcoritoare aromate, cum ar fi berea cu ghimbir.Agenții de gelifiere si ingrosare îmbunătățesc texturile alimentelor prin creșterea vâscozității / grosimii sau prin formarea unui gel; „Agenții de încărcare” cresc volumul alimentelor fără a schimba semnificativ energia pe care o furnizează.Pectina (E440) este utilizată pentru a conferi emulsifierea,amidonul este folosit în sosuri pentru a le oferi o consistență mai groasă.„Stabilizanții” sunt folosiți pentru a mentine alimentele proaspete mai mult timp,(pentru a menține emulsiile stabile mai mult timp, pentru a menține culoarea unui aliment sau pentru a lega împreună bucățile de alimente în alimente reconstituite).Guma Xanthan (E415) este utilizată pentru a stabiliza emulsiile în produse precum dressingul pentru salată.Agenți de glazură se aplică pe suprafața exterioară a unui aliment pentru a da un aspect strălucitor sau un strat protector;ceara de albine (E901) este utilizată ca agent de glazură în cofetărie.„Humectanții” împiedică alimentele să se usuce sau ajută ingredientele pudră să se dizolve înapa.Polidextroza (E1200) este folosită în îndulcitorii de masă cu pulbere.Amidele modificate sunt amidonuri comestibile tratate care au modificate una sau mai multe dintre caracteristicile lor originale. Acestea pot fi modificate pentru a îmbunătăți proprietăți, cum ar fi rezistența la căldură / răcire / îngheț sau pentru a-și schimba textura.Amidonul modificat (E1404) poate fi utilizat pentru îngroșarea texturii iaurturilor cu grăsimi reduse.Gazele de ambalare introduse într-un pachet alimentar înainte, în timpul sau după introducerea unui aliment în interior, ajuta la păstrarea calității alimentelor;Azotul (E941) poate fi utilizat ca gaz de ambalare în ambalaje sigilate pentru a evita stricarea alimentelor care apare atunci când alimentele reacționează cu aerul.Propulsanții ajută la expulzarea alimentelor din recipientul lor.Oxidul de azot (E942) se folosește în rezervoarele cu frișcă, pentru a ajuta crema să se distribuie sub formă de spumă.Agenții de creștere declanșează eliberarea de gaz, care crește volumul unui aluat sau al unui amestecător;Bicarbonatul de sodiu (E500) și fosfatul de calciu (E341) sunt utilizate pentru a face făina sa creasca.Agenții de tratare a făinii sunt adăugați la făină sau aluat pentru a-i îmbunătăți calitatea de coacere.Acidul ascorbic (E300) din făină poate modifica caracteristicile aluatului și ale produselor de panificație / panificație rezultate (cum ar fi volumul de pâine crescut sau modificările de textură).Transportatorii dizolvă, diluează, dispersează un aditiv alimentar, substanțe nutritive, enzime sau arome fără a-și schimba funcția, pentru a le face mai ușor de manipulat sau utilizat.