


Có nhiều lý do để dùng chất phụ gia trong thực phẩm...

Ngày nay, khi mua thực ăn, ít khi ta lo lắng về chất lượng món mà không có chất này hoặc chất khác được cho thêm vào. Đó là các chất gia vị thông thường gọi là “food additive”.

Gia vị là các chất có mùi vị khác nhau như cay, thơm, mặn ngọt... cho thêm vào thực ăn để tăng cảm vị của sản phẩm, các chất thêm vào để tạo màu sắc đẹp, hấp dẫn, hoặc thay đổi hương vị. Nhiều chất được thêm vào để cải thiện giá trị dinh dưỡng thực phẩm. Một số nhà sản xuất này lấy ra từ chính thực phẩm, một số khác được tổng hợp trong phòng thí nghiệm. Chẳng hạn Hoa Kỳ, người ta ghi nhận có khoảng gần 3000 chất gia vị thực phẩm được chấp nhận sử dụng.

Mục đích : 

1-Làm tăng giá trị dinh dưỡng

Nhiều thực phẩm được thêm sinh tố, khoáng chất hoặc chất xơ không có hoặc đã bị tiêu hủy trong khi bị nấu chín, vì mục đích là để nâng cao giá trị dinh dưỡng của món ăn.

Vào đầu thế kỷ trước, đã có nhiều bệnh gây ra chủ yếu vì thiếu chất dinh dưỡng như bệnh suy dinh dưỡng do thiếu iod cần thiết cho sự phát triển kích thích tuyến giáp; còi xương ở trẻ em vì thiếu vitamin D, không hấp thụ được calci nên xương mềm và bị biến dạng; bệnh thiếu vitamin C scurvy vì không ăn rau trái tươi, dẫn đến sưng, chảy máu nướu răng, lâu lành vết thương và có thể chết nếu kéo dài. Ngày nay, nhờ các chất dinh dưỡng cần thiết này được bổ sung mà các bệnh này đã hiếm khi xảy ra.

Tăng thêm chất dinh dưỡng bổ sung này đã giúp tránh suy dinh dưỡng ở nhiều số dân quen dùng thực phẩm ít chất dinh dưỡng. Cũng có trường hợp thiếu dinh dưỡng vì lẽ là, thực phẩm

vì i vì c ăn u ng ho c ăn v t nh ng món ăn t p nh p, ít dinh d ng; ho c vì nghèo túng thi u th c ăn; ho c vì không ý th c đ c giá tr c a dinh d ng; ho c vì mu n gi m béo phì. Cho nên vì c b sung ch t dinh d ng là c n.

2- Gi cho th c ph m an toàn, t i lâu h n

Th c ph m th ng có m t s vì khu n, n m đ c, m c, men làm th c ph m mau h . Ch t ph gia có th làm ch m h th i, gi đ c ph m ch t và tăng v h p đ n c a th c ph m.

H n nay các ch t sau đây đang đ c dùng:

- a -Tocopherol (sinh t E) giúp gi tinh d u th o m c và d u xà lách kh i tr mùi ôi và b o v các sinh t hòa tan trong m nh sinh t A, D, E và K, các acid béo.
 - b-Sinh t C ho c citric acid (có trong trái chanh) giúp tránh s oxy hóa th c ph m ho c đ b o qu n trái cây đóng h p.
 - c-Sulfit đ duy trì mùi v trái cây khô, ngăn ch n s tăng tr ng c a vi khu n trong r u vang, trong nhi u món ăn b lò, bánh k o.
 - d-Sodium nitrit đ b o toàn th t đùi heo n ng mu i (ham), hot dogs kh i b các vi khu n có h i nh Clostridium botulinum.
 - e- Calci propionat đ c thêm vào đ làm cho bánh mì, bánh n ng kh i m c meo.
 - g-Ch t ch ng oxy hóa gi cho d u m không b h h ng và duy trì m u cho th t đóng h p và th t hun khói.
 - h-Acid acetic nh gi m đ mu i d a gang, làm s a chua, pha ch d u gi m và trong các s n ph m t à chua.
- Nh các ch t b o qu n mà th c ph m không b h h ng, phí b và có th gi đ c lâu, gi i đi xa.

3- Làm thay đ i v ngoài c a th c ph m

Nói t i v ngoài c a th c ph m là nói chung v m t hình th , c u trúc v t ch t, đ c ng hay đ m n nhìn th y ho c c m th y khi s vào, giúp cho th c ph m ngon h n, h p đ n h n. Có nhi u ch t gia ph cho các m c đích này.

a-Ch t làm món ăn có đ m, không khô c ng, h i ph ng lên và gia v không dính v i nhau nh ch t nhũ hóa (emulsifiers) lecithin s a, lòng đ tr ng, đ u nành; glycerin gi đ m và các gia v trong d u gi m, b đ u ph ng, n c x t mayonaise trong th c ph m không tách r i kh i d u. Glycerin cũng đ c cho thêm vào d a cà xé nh đ d a không b khô.

b-Chát cháng khô cáng, đáng các vái nhau nhá calcium silicate, silicon dioxide. Các chát này ngán bát, đáng, muái hút ná c rái đánh lái vái nhau.

c-Chát làm bát ná ra (leavening agents), đáng dùng khi làm bánh náng, bánh mì, bánh quá đá làm cho bánh mám xáp, nhá hán. Đó là các chát nhá muái bicarbonat (baking sodium), natri phosphat hoác vài loái men.

d-Chát làm cho món ăn đáng đáu, nhuyán vái nhau. Thái đá nhá làm kem thì các háp chát không đáng đá mà mán vào vái nhau. Chát gelatin láy tá xáng đáng vát hoác pectin láy tá tháo mác đáu có công đáng này.

e-Chát thay đái đá acid- kiám cáa thác phám đá thay đái cáu trúc, háng vá cũng nhá tăng sá an toàn cáa món ăn. Đó là các chát potassium, acid tartrate, lactic acid, citric acid, sodium bicarbonate, phosphoric acid.

4-Làm tăng vá ngoài cáa thác phám.

Mát sá chát màu có công đáng:

- Làm cho thác phám có vá ngoài háp đán hán hoác phác hái máu sác nguyên tháy cáa thác phám;
- Làm cho món ăn khác nhau có cùng máu;
- Duy trì háng vá và sinh tá đá bá phân háy vì ánh sáng;
- Táo cho thác phám vá đác biát, đá nhán đán.

Viác cho thêm chát màu cũng táo ra nhiáu ý kián khác nhau.

Các nhà dinh đáng báo thá thì cho ráng viác thêm chát màu vào thác ăn không làm tăng thêm giá trá dinh đáng mà không mang thêm dinh đáng mà có thá không tát.

Nháng tâm lý chung khi nhìn tháy mát món ăn có máu sác đáp, vui mát thì nhiáu ngái cũng thích ăn hán, nhát là vái quý vá cao tuái. Chác là khi láa mát quá cam, quá táo nhiáu ngái cũng láa trái cam vàng óng ánh, trái táo có máu tái hán là nháng trái lát lát. Và nháng trái vàng óng ánh đó tháng là nhá đác phun lên mát láp chát máu.

Theo nhiáu chuyên gia, háu hát chát máu đáu khá an toàn. Chá có mát vài loái khi thêm vào thác phám, đáuáng, đác phám có thá gây ra phán áng nhá cho ngái dùng nhá nái ngáa, cháy nác mũi... Khi món ăn cháa chát máu này thì nhà sán xuát phái ghi rõ trên nhãn hiáu.

Gia Vị Thực Phẩm

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Sáu, 25 Tháng 11 Năm 2011 09:01

Chất màu có thể là hóa chất tổng hợp hoặc chất màu thiên nhiên lấy từ thực vật. Hiện nay có 32 chất màu được sử dụng, trong đó chỉ có 7 chất là tổng hợp.

Chất màu thường dùng là natri cacbonat, cà rốt, nghệ, bột để làm bột loafie và prapika.

Các thực phẩm thường được pha thêm màu là kem, thức ăn, margarin, pho mát, bánh, kẹo... Bột carotene làm pho mát và margarin có màu vàng

5-Chất làm tăng mùi vị của thực phẩm

Chất có mùi vị như, dâu tây, va-ni được dùng trong kẹo nghệ natri cacbonat, kẹo hoặc pha với dầu giấm, natri xitrat được lấy từ thực phẩm hoặc do tổng hợp.

Đã có các chất này, các nhà khoa học phải nghiên cứu kỹ mùi vị tự nhiên của thực phẩm rồi dựa theo đó mà chọn thực phẩm tăng mùi. Gia vị nhân tạo thường có cùng cấu trúc hóa học như những chất tự nhiên.

6- Chất làm tăng hương vị sản phẩm có của thực phẩm

Có loại chất gia vị giúp làm nổi bật hương vị sản phẩm có trong thực phẩm. Bột ngọt (hay mì chính), với tên khoa học là Monosodium glutamate (MSG) được dùng thường xuyên trong việc nấu ăn, có thể xem là một ví dụ.

Bột ngọt thường được cho thêm vào rau đóng hộp, natri xitrat, và thường được dùng để chế biến thịt, nước uống.

7-Chất làm ngọt

Trong nhóm này có các loại đường như đường tinh khiết (sucrose), đường tự nhiên trong trái cây

Gia Vị Thực Phẩm

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Sáu, 25 Tháng 11 Năm 2011 09:01

fructose, dextrose.

Đồ uống cho vị ngọt, làm thực phẩm có màu nâu cháy và cũng giữ thực phẩm khỏi hỏng. Hồng Dân La Mã xưa kia đã biết giữ trái cây khỏi hỏng bằng mật ong.

Món ăn ngọt, đồ hộp, trái cây hộp hoặc đông lạnh, nước trái cây uống, mật, thực phẩm, nước ngọt đều được cho thêm đường.

Kết luận

Nói chung thì các gia vị thông dụng là đường, muối và mật ngô rồi đến citric acid, baking soda, chất màu thực phẩm, hạt tiêu, bột mù tạt và một vài phân bón rất ít. Các chất phụ gia mới được sử dụng làm đồ uống pha chế có thể có hại cho sức khỏe và cho phép các nhà sản xuất. Chất đã dùng từ lâu cũng thông dụng xuyên suốt theo dõi xem có an toàn không.

Theo bác sĩ Virgil Wodicka của Cơ Quan Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ thì, gia vị thực phẩm ít gây ra rủi ro hơn là vi khuẩn, nấm mốc do môi trường, do chất độc thiên nhiên hoặc do các chất tạo ra trong khi sản xuất, nước uống. Chúng hơn nữa thì tạo ra khói trên than sinh ra mật hóa chất có thể gây ung thư.

Gia vị đã giúp chuyên trị thực phẩm từ các địa phương xa xôi và giúp duy trì độ tươi ngon thực phẩm để nuôi sống dân chúng ngày một gia tăng. Ngoài ra, chúng cũng giúp cho thực phẩm trở nên hấp dẫn, tăng thêm hương vị và giá trị dinh dưỡng.

Tuy nhiên, hiện nay vẫn có nhiều cuộc nghiên cứu đang được thực hiện để theo dõi các tác động tích lũy lâu năm cũng như hậu quả của việc sử dụng số lượng quá lớn các chất phụ gia. Các nghiên cứu này được thực hiện trên súc vật trong phòng thí nghiệm, cũng như qua thu thập các dữ kiện thực tế.

Trong khi chờ đợi, chúng ta vẫn có thể yên tâm hơn hàng thực phẩm có các chất gia vị mà không phải lo ngại nhiều, chỉ cần theo đúng nguyên tắc đi uống và uống pha loãng, cân bằng tất cả các chất dinh dưỡng và hơn nữa là mật độ từ thiêu các chất phụ gia.