

# E-ained polegi ohtlikud

Naturaalsed jõhvikad sisaldavad rohkesti säilitusainena tuntud bensoehapet.

**Lisa-, säilitus- ja E-ained meie toidus on saanud endale ohtliku ja kahtlase kuulsuse. Ometi pole need ained kahjulikud, vaid sageli hoopis looduslikku päritolu ning toote valmistamiseks hädavajalikud.**

Eesti Toiduliit on alustanud kampaniaat "Tunne oma toitu", et selgitada toidus peituvate lisaainete olemust ning vajalikkust ja seda, et tegelikult on lisaainete kahjulikkuse propagandaga jõutud teise äärmusse.

Toiduliidu esimehe Sirje Potisepa sõnul on kõik toiduainete valdkonnas kasutatavad E-ained ülima põhjalikkusega kontrollitud ja hinnatud, nende kasutamise piirnorme on hinnanud Euroopa toiduohutusamet ning võib öelda, et toiduainetööstuses kasutatavad E-ained pole ohtlikud.

Ta tõi näite, et looduslikul kujul leidub E-aineid paljudes inimestele tuttavates toiduainetes, kuid seda lihtsalt ei teata. "Näiteks jõhvikates leidub bensoehapet, mida kasutatakse säilitusainena E210 ja paprikast on pärit aine E160c, mis on tuntud punase toiduvärvina, mida kasutatakse toiduainetööstuses," sõnas Potisepp.

Toiduliidu uuringute andmetel on Eesti toiduainetootjad lisaainete koguseid tunduvalt vähendanud ning asendanud sünteetilised looduslikega. Igast toidust pole aga võimalik lisaaineid välja võtta, sest säilitusained tagavad näiteks selle, et lihatoodetes ei hakkaks arenema inimorganismile ülimalt mürgised bakterid.



Kuna konkurents tootjate vahel on väga tihe, pingutavad nad toodangu kvaliteedi nimel kõvasti ning lisaainete hulga vähendamine on üks osa sellest. "Tarbijal tuleb tootjat usaldada, sest tootjad on tihedas koostöös teadlastega, kelle ülesanne on teaduslikult uurida lisaainete omadusi ja mõjusid inimorganismile. Võib öelda, et tarbija usaldab omamaist tootjat, kuna 93% uuringus osalenuist leidis, et kui toit on Eesti päritolu, on see ka tervislik.

Viimasel ajal on uus tehnoloogia võimaldanud ka tunduvalt parandada toidu käitlemisel vajalikku hügieeni ning seegi on andnud võimaluse lisaainete hulka vähendada."

Samuti püüavad toiduainetootjad muuta toitu tervislikumaks, vähendades neis rasva- ning suhkrusisaldust. Suhkru asemele on jõudsalt asumas näiteks looduslik magustaja – stevia ehk suhkruleht.

## Lisaained loodusest

Uuringust nähtus, et kõige rohkem muretsevad tarbijad toidus sisalduvate kunstlike lisaainete, geneetiliselt muundatud toorainete, transvhapete ja rasvade pärast.

Euroopa Liidus tohib kasutada vaid neid lisaaineid, mis on Euroopa Komisjoni vastavalt töögrupilt loa saanud.

Endiselt tuleks olla valvas sünteetiliste, nn asovärvide suhtes, mida eriti palju kasutatakse välimaste maiustuste valmistamisel, sest nende suures koguses tarbimine on laste tervisele kahjulik, see on ka teaduslikult tõestatud.

Professor Raivo Vokk tegi eksperimendi, ostes poest 29 toiduainet

ning uuris, kui palju neis lisaaineid sisaldus. Ta võrdles kahte analoogset, iga päev tarvitavat toiduainet (mahlad, lihatooted, purgisupid, keeduvorst, määrded, saiad, joojgid jm) ning leidis, et koguni kümme neist ei sisaldanud ühtki lisaainet, neli sisaldas vaid ühe lisaaine (näiteks äädikhape või sidrunhape hoidiste puhul).

## Lisaaine teeb tootest toote

Mõnd toiduainet ei ole ilma lisaaineta võimalik valmistadagi. Näiteks annab emulgaator majoneesile või pektiin keedisele just selle õige konsistentsi. Nii emulgaatoriks kasutatav pulbertselluloos kui enamikus marjades-puuviljades olev pektiin on looduslikku päritolu.

Külmkapis leiduvaid toiduaineid vaadeldes leidis Raivo Vokk, et kõige rohkem nn lisaainetena tuntud aineid ongi puu- ja köögiviljades leidub naturaalsena, on arvatud ka looduslike lisaainete hulka. Nii näiteks kuuluvad paprika keemilisse koostisesse alfatokofeerool, beetakaroteen, paprikaekstrakt, sidrunhape, õunhape, pektiin ja tselluloos. Jõhvikais jällegi leidub hulgaliselt bensoehapet, askorbiinhapet, sidrunhapet, õunhapet, antotsüanidiini, pektiini ja tselluloosi. Enamikku neist ainetest kasutab see mari enda kauemaks säilimiseks ning nende ainete kasulikke omadusi on ka inimesed õppinud toiduainete valmistamisel ja säilitamisel ära kasutama.

Kõikide lisaainete kohta saab asjakohast teavet ka veebilehelt [www.tunnetoituu.ee](http://www.tunnetoituu.ee).

**JANA RAND**