

3. Корисність та шкідливість мармеладу

Ольга Сулява, Анастасія Чорна

Національний університет харчових технологій

До складу мармеладу входять желюючі речовини рослинного походження – агар або пектин, патока, цукор, смакові добавки, ароматизатори та фарбники. Якщо про корисність цукру, смакових добавок, ароматизаторів та барвників не доводиться говорити, то на корисних властивостях пектину і агару краще зупинитися. Адже, завдяки їм, мармелад не тільки смачний, але й корисний і є низькокалорійним продуктом через відсутність жирів.

Пектин виводить з організму людини важкі метали (свинець, ртуть, цинк, кобальт, молібден та ін.) і довгоживучі (з періодом напіврозпаду в кілька десятків років) ізотопи цезію, стронцію, ітрію та інші. Також пектин здатний збирати і виводити з організму біогенні токсини, анаболіки, ксенобіотики, продукти метаболізму і біологічно шкідливі речовини, здатні накопичуватися в організмі: холестерин, жовчні кислоти, сечовину, продукти тучних клітин.

Пектин ефективний при захворюваннях, пов'язаних з порушенням обміну речовин, особливо з порушеннями ліпідного і вуглеводного обміну, що супроводжуються вже на ранній стадії ендотоксикації: цукровий діабет, шлунково-кишкові захворювання, захворювання печінки та підшлункової залози, ожиріння. Пектин використовують для лікування діабету, атеросклерозу, гемофілії, при загоєнні ран і опіків, при лікуванні бактеріальних інфекційних захворювань шлунково-кишкового тракту і так далі.

Агар (агар-агар), який виготовляється з червоних морських водоростей, також чинить на організм сприятливий вплив. Агар нормалізує травлення, полегшує роботу печінки, корисний для щитовидної залози через вміст в ньому йоду.

Розбухаючі речовини сировини не розкладаються ні в кислому середовищі шлунка, через яку проходять дуже швидко, ні в лужному середовищі кишечника, а в результаті сильного розбухання збільшують вміст кишечника, що і викликає його

перистальтику. Таким чином агар (агар-агар) діє як м'який проносний засіб. Агар містить кальцій, магнезій, залізо, мідь, вітаміни Е, К і цинк [1].

Тому натуральний мармелад несе в собі тільки користь, але товар, який представлений в сучасних магазинах, далекий від звання «справжнього». Шкода мармеладу може завдати вагомого збитку людському організму. Хімічні добавки, які присутні в несправжньому продукті, є сильними алергенами, які можуть проявитися у вигляді висипу, почервоніння і маси подібних симптомів.

Недобросовісні виробники випускають мармелад з використанням рослинної клітковини, яка не шкідлива для людини, але споживач, який платить гроші за продукт, хоче отримувати саме його, а не дешеvu і низькоякісну підробку.

Тому для того, щоб не бути обманутими, потрібно ретельно вибирати мармеладні вироби, слід купувати високоякісний продукт від провідних світових виробників. Але чи шкідливий мармелад? – це доречне питання тільки для фальсифікату [3].

Як же відрізнити справжній мармелад від «хімічної» копії?

По-перше, занадто яскравий колір повинен насторожити. У натуральному фруктовому мармеладі всі кольори приглушені. Ще одною ознакою є структура на зламі, якщо вона склоподібна - перед вами ароматизована вода, в яку додали желатин. Натуральні ласощі на зрізі мають бути каламутними. Розпізнати залежаний товар можна за зовнішнім виглядом: тверда кірка зверху, завітрянa по контуру. Тому вологим мармеладом та солодощами не першої свіжості краще не пригощатися [2].

Література

1. <http://vidpo.net/chim-korisnij-marmelad.html>
2. Газета «Споживач. info», <http://spojivach.info/>
3. Інтернет - журнал про здоров'я «Медгос», <http://medgolos.com/>