

## А - Аспартам

Аспартамът е нискокалоричен, интензивен подсладител, който е приблизително 200 пъти по-сладък от захарозата (виж захар). Той се използва в най-различни храни, включително напитки, десерти, сладкиши, дъвки, кисело мляко, ниско-енергийни храни и храни за регулиране на телесното тегло и като трапезен подсладител. Аспартамът е ефективен и безопасен продукт и осигурява възможност на потребителите да управляват своя индивидуален калориен прием в цялостното си хранене, съобразено с индивидуалния им начин на живот.

Аспартамът е класифициран като добавка в храните съгласно европейското законодателство и като такъв е подложен още при одобряването си през 1981 година на строга оценка на безопасността от Научния комитет за храните (SCF). Одобрен като безопасна в целия Европейски съюз добавка Аспартамът получава и своя Е-номер - „Е - 951“.

След повторно потвърдената му безопасност през февруари 2011 г. Европейският орган за безопасност на храните (ЕОБХ) публикува допълнително научно становище през януари 2013 година, заключавайки за пореден път, че Аспартамът е безопасен за употреба като подсладител. Това е първата пълна оценка на Аспартама, изискана от ЕОБХ и тя е извършена от Научната група за Добавките в храните и източници на нутриенти, добавени към храните (ANS Panel) на ЕОБХ. Тази преоценка, научните експерти на ЕОБХ са изготвили върху цялата налична информация за аспартама и неговите разпадни продукти на база на подробен и методичен анализ, и са заключили липсата на безпокойство за токсичност за потребителите при настоящите нива на експозиция. Настоящите нива на допустим дневен прием (ДДП) са потвърдени като безопасни за населението, а излагането на потребителите на аспартам е под определените нива за ДДП.

Аспартамът е широко използван вече повече от четвърт век. Той е одобрен за употреба от населението в 130 страни по целия свят и в момента се съдържа в повече от 6000 храни.

Аспартамът е одобрен като безопасен от редица национални и международни органи за безопасност на храните, включително Американската агенция за храните и лекарствата (FDA), Съвместния експертен комитет по добавки в храните (JECFA) на Световната здравна организация и Организацията по прехрана и земеделие, както и от регулаторните агенции в над 130 страни по света.

Аспартамът е една от най-старателно изследваните някога хранителни съставки с над 200 изследвания, потвърждаващи неговата безопасност. След въвеждането му на пазара, са събрани редица клинични данни, включително пост-маркетингово наблюдение, проучвания за потреблението, изследвания за поносимост при почти два пъти повече от допустимия дневен прием (ДДП) и клинични проучвания на специфични групи от населението, като диабетици.

### БЕЗАЛКОХОЛНИТЕ НАПИТКИ И АСПАРТАМА:

Несъдържащите калории и нискокалоричните безалкохолни напитки използват интензивни подсладители като аспартам, за да осигурят сладост без калории. Безалкохолните напитки, подсладени с аспартам могат да играят полезна роля в подпомагането на хората да контролират и управляват приема на калории, като част от разумен и здравословен начин на живот.