

**کوارکام:** این صمغ نیز برای غلیظ کردن و پایدار کردن بستنی، سس‌ها و همچنین در غذاهای کم‌چرب کاربرد فراوانی دارد.



**صمغ عربی (آکاسیا):** این صمغ غلیظ‌کننده ملایمی است و اغلب در آبنبات‌ها و پوشش‌های شکلاتی برای جلوگیری از کریستالیزه شدن شکر به کار می‌رود.



**ژلاتین:** ژلاتین که منشأ حیوانی دارد، عامل اصلی ژله‌ای شدن در پاستیل، دسرهای ژله‌ای و مارشمالو است.



## ترکیبات رایج استابلایزر و نقش هر کدام:

**نشاسته‌های اصلاح‌شده:** این نشاسته‌ها به عنوان غلیظ‌کننده و عامل تشکیل دهنده ژل عمل می‌کنند، شما می‌توانید اثر آنها را در سس‌ها، سوپ‌های کنسروی و دسرهای آماده ببینید.



**پکتین:** پکتین معروف‌ترین عامل تشکیل دهنده ژل در مرباها، مارمالادها و ژله‌های میوه‌ای است که به آن بافت قوی و ژله‌ای می‌بخشد.



**صمغ‌های طبیعی (گام‌ها):**

**زانتان‌گام:** یک غلیظ‌کننده بسیار قوی است که هم در سس‌های سالاد برای جلوگیری از جدا شدن روغن و آب، و هم در بستنی و نوشیدنی‌ها برای یکنواختی بافت استفاده می‌شود.



## استابلایزر چیست؟

تصور کنید در یک بشقاب، سس مایونز شما به روغن و آب تبدیل شود؛ یا بستنی خوشمزه شما در فریزر، به یک تکه یخ سفت و یک ماده آبکی تبدیل گردد؛

**استابلایزرها یا پایدارکننده‌ها،** همان قهرمانان ناشناخته‌ای هستند که از این اتفاقات جلوگیری می‌کنند! آنها موادی هستند که به محصولات مختلف اضافه می‌شوند تا:

- ثبات و یکنواختی آنها را حفظ کنند.
- از جدا شدن اجزای مختلف (مثل آب و روغن) جلوگیری کنند.
- بافت و قوام بهتری ایجاد کنند.
- عمر مفید محصول را افزایش دهند.

## استابلایزر، طبیعی یا مصنوعی؟

بسیاری از استابلایزرها منشأ طبیعی دارند و از گیاهان، جلبک‌ها یا حیوانات استخراج می‌شوند، (مانند پکتین از سیب یا ژلاتین از استخوان گاو). برخی نیز به صورت نیمه‌صنعتی ساخته می‌شوند. تمامی این مواد قبل از استفاده، از نظر ایمنی توسط سازمان‌های معتبری مانند FDA (آمریکا) و EFSA (اروپا) مورد تأیید قرار می‌گیرند.





## مصرف کننده هوشمند باشیم!

از امروز:

- برچسب مواد غذایی را با دقت بخوانید.
- با نام استابلایزهای رایج آشنا شوید.
- نقش آنها را در کیفیت محصولات درک کنید.
- اطلاعات خود را درباره مواد تشکیل دهنده افزایش دهید.

## نکات مهم:

- استابلایزها دشمن سلامتی نیستند.
- آنها به حفظ کیفیت و کاهش ضایعات کمک میکنند.
- آگاهی از وجود آنها به انتخاب بهتر کمک میکند.

به خاطر بسپارید: یک مصرف کننده آگاه، یک مصرف کننده موفق است.



کاراکینان: این ماده که از جلبک دریایی

استخراج می شود، در محصولات لبنی مانند شیرکاکائو برای جلوگیری از ته نشینی کاکائو، و در بستنی و حتی برخی گوشت های فرآوری شده برای بهبود بافت استفاده می شود.



سی ام سی (کربوکسی متیل سلولز): سی ام سی با جذب آب زیاد، نقش غلیظ کننده دارد و در بستنی از تشکیل بلورهای درشت یخ جلوگیری می کند و در محصولات نانوائی نیز کاربرد دارد.



آیا این مواد برای سلامت مضر هستند؟

• خیر! کلیه استابلایزهای غذایی توسط سازمان های معتبر بین المللی تأیید شده اند.

• مقدار استفاده از آنها کاملاً کنترل شده است.

• بسیاری از آنها منبع طبیعی دارند.

## فهرمان ناپیدای زندگی روزمره

آیا می دانید در سس مایونزی که استفاده می کنید، چه چیزهایی به کار رفته است؟ یکی از این مواد استابلایزر است...