

ОСТОРОЖНО! ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ!

Пищевые добавки – это химические вещества и природные соединения, которые сами по себе не являются пищей, а добавляются в неё для улучшения качества. Но они могут быть опасными и вызывать заболевания и обострения хронических заболеваний.

Пищевые добавки содержатся во многих продуктах, например: некоторые йогуртные продукты, шоколадные батончики (сникерс, марс), чипсы, газированные напитки (фанта, кока-кола), продукты быстрого приготовления. Пищевые добавки не рекомендуются для использования в детских учреждениях. Витамины, минералы и аминокислоты к пищевым добавкам не относятся.

Вредные пищевые добавки

Запрещенные	Опасные	Очень опасные	Канцерогенные
E 103	E 102	E 110	E 123
E 105	E 120	E 124	E 510
E 111	E 127	E 129	E 513E
E 121	E 155	E 180	E 527
E 123	E 201	E 220	E 620
E 125	E 222–224	E 228	E 636
E 126	E 233	E 242	E 637
E 130	E 270 (для детей)		
E 152	E 400–E 405		
E 952	E 501–E503		
			E 131
			E 142
			E 153
			E 210–E 216
			E 219
			E 230
			E 240
			E 249
			E 252
			E 280–E 283
			E954

E-102 - содержит оранжевый краситель, вызывает у детей гиперактивность, запрещен к употреблению лицам, страдающим бронхиальной астмой.

E-104 - желтый хинолин (жидкий дым), вызывает у детей гиперактивность.

E-110 — желтый закат, вызывает у детей гиперактивность.

E-120 - натуральный краситель кошениль, запрещен к употреблению лицам с аллергией на яичный желток.

E-122 - красный, не рекомендован детям и лицам, страдающим бронхиальной астмой.

E-131 - синий, вызывает у детей гиперактивность, запрещен к употреблению лицам, страдающим бронхиальной астмой, вызывает развитие различных аллергических реакций.

E-413 – содержится в плавленых сырах, вызывает развитие различных аллергических реакций.

E-171, E-172, E-173, E-320 - содержат много холестерина.

E-221, E-226 - вызывают обострение хронического гастрита.

Е	Что это	Куда добавляют	Как влияют на здоровье
E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153	Красители	В сладкие газированные напитки, конфеты, цветное мороженое	Могут привести к образованию злокачественных опухолей
E171-173	Красители	В сладкие газированные напитки, конфеты, цветное мороженое	Могут привести к заболеваниям печени и почек
E210, E211, E213-217, E240	Консерванты	В консервы (маринованные грибы, компоты, соки, варенья)	Могут привести к образованию злокачественных опухолей
E230-232, E239	Консерванты	В консервы	Могут вызвать аллергические реакции
E311-313	Антиоксиданты (антиокислители)	В йогурты и другие кисломолочные продукты, колбасные изделия, сливочное масло, шоколад	Могут вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта
E407, E447, E450	Стабилизаторы и загустители	В варенья, джемы, сгущенное молоко, десерты	Могут вызвать заболевания печени и почек
E924a, E924b	Пеногасители	В газированные напитки	Могут привести к образованию злокачественных опухолей
E100	Куркумин (краситель)	В соусы, варенья, рыбные паштеты	Безвреден
E363	Янтарная кислота (подкислитель)	В десерты, готовые супы, бульоны, сухие напитки	Безвреден
E504	Карбонат магния (разрыхлитель теста)	В сыры, жевательную резинку, пищевую соль	Безвреден
E957	Тауматин (подсластитель)	В мороженое, сухофрукты, жевательную резинку без сахара	Безвреден

Красители – придают продуктам привлекательный цвет.

Консерванты и антиоксиданты – увеличивают срок годности.

Стабилизаторы – сохраняют консистенцию продукта.

Эмульгаторы - поддерживают структуры продукта.

Усилители вкуса и аромата – делают еду вкуснее.