Автор: Администратор
05.02.2012 21:11 - Обновлено 05.02.2012 23:47

## Маркировка E nnn на продуктах питания

Пищевые добавки (их известно несколько сотен) - простой и дешевый способ придать продукту привлекательный вид и цвет, усилить вкус, а также продлить срок его хранения.

Раньше, названия этих химических веществ писали на этикетках продуктов полностью, но они занимали так много места, что в 1953 году, в Европе, решено было заменить полные названия химических пищевых добавок одной буквой с цифровыми кодами. Индексом E (от Europe) в рамках Европейского сообщества принято обозначать наличие в продукте питания любых пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной системе классификации (INS). По данной системе пищевые добавки делятся на группы по принципу действия. Группа определяется по первой цифре указанной после буквы E.

**E100 - E182**

Красители. Усиливают цвет продукта.

**E200 - E299**

Консерванты (удлиняют срок годности продукта). Химически стерилизующие добавки. Защищая

**E300 - E399**

Антиокислители (замедляют окисление, например, от прогоркания жиров и изменения цвета; п

**E400 - E499**

Стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию продукции). Загустители - повышают вязко

**E500 - E599**

Эмульгаторы (поддерживают однородную смесь несмешиваемых продуктов, например воды и м

**E600 - E699**

Усилители вкуса и запаха

**E700 - E899**

зарезервированные номера

**E900 - E999**

Пеногасители (предупреждают или снижают образование пены). Антифламинги и другие веще

**Безопасные "Е"**

По настоящему (а не официально) безвредными можно назвать лишь небольшое количество пищевых добавок, но даже их, врачи не рекомендуют употреблять детям до 5 лет.

**Е100** - куркумин (краситель), может содержаться в порошке кэрри, соусах, готовых блюдах с рисом, варенье, кандированных фруктах, рыбных паштетах

**Е363** - янтарная кислота (подкислитель), содержится в десертах, супах, бульонах, сухих напитках

**Е504** - карбонат магния (разрыхлитель теста), может содержаться в сыре, жевательной резинке, пищевой соли

**О вреде Е-добавок**

К наиболее вредным относятся консерванты и антиокислители.

**Консерванты**. В среде, в которой присутствует такой препарат жизнь становиться

невозможна и бактерии погибают, что дольше сохраняет продукт от порчи. Человек, состоит из огромного числа самых различных клеток и обладает большой массой (по сравнению с одноклеточным организмом), поэтому в отличие от одноклеточных организмов не погибает от употребления консерванта (в некоторых случаях, ещё и потому, что соляная кислота, содержащаяся в желудке, частично разрушает консервант). Так, консервант Е240 (формальдегид) может присутствовать в консервах (грибы, компоты, варенья, соки и т.д.)

Консерванты и стабилизаторы действуют сродни антибиотикам.

Много вредных добавок среди красителей. В частности, запрещены: Е121 (цитрусовый красный краситель) и Е123 (краситель амарант). Они обычно содержатся в сладкой газированной воде, сладостях, цветном мороженом.

Уже научно доказано, что все три добавки могут способствовать образованию злокачественных опухолей.

Эмульгаторы чаще представлены минеральными веществами, например: Е500 - сода пищевая (гидрокарбонат натрия); Е507 - соляная кислота; Е513 - серная кислота.

Кроме названных выше, есть химические соединения, которые считаются не опасными и разрешены к применению во всем мире. Однако, судите сами, насколько уместно говорить об их безвредности. Вот одни из самых распространенных:
* Е250 - нитрит натрия
* Е251 - нитрат натрия
* Е252 - нитрат калия

Без этих добавок невозможно представить себе колбасные изделия. В процессе обработки колбасный фарш теряет свой нежно-розовый цвет, превращаясь в серо-бурую массу. Тогда в ход идут нитраты и нитриты, и вот с витрины на нас "глядит" уже вареная колбаса цвета парной телятины.

Нитродобавки содержатся не только в колбасных изделиях, но и в копченной рыбе, шпротах, консервированной сельди. Добавляют их и в твердые сыры, для предупреждения вспучивания.

Людям, страдающим заболеваниями печени, кишечника, дисбактериозом, холециститом **рекомендуется исключить из рациона продукты, содержащие эти добавки.**
У таких людей часть нитратов, попадая в желудочно-кишечный тракт, превращается в более токсичные нитриты, которые в свою очередь, образуют довольно сильные канцерогены - нитрозоамины.

**Сахарозаменители**

В последнее время все большую популярность приобретают различные заменители сахара, эти добавки обозначаются кодами

E954 - сахарин
E952 - цикламановая кислота и цикламаты
E950 - ацесульфан калия
E951 - аспартам
E968 - ксилит

- перечисленные вещества, в разной степени, неблагоприятно воздействуют на печень.

Избегайте продуктов, содержащих такие добавки - в течении полугода после перенесенного гепатита. Осторожно надо относиться и к ксилиту. Он может стать причиной дисбактериоза.

## Перечень вредных для здоровья пищевых добавок Е

**E 102**

опасен

**E 103**

запрещён

**E 104**

подозрителен (?)

**E 105**

запрещён

**E 110**

опасный

**E 111**

запрещён

**E 120**

опасен

**E 121**

запрещён

**E 122**

подозрителен (?)

**E 123**

очень опасен, запрещён

**E 124**

опасен

**E 125**

запрещён

**E 126**

запрещён

**E 127**

запрещен

**E 129**

опасен

**E 130**

запрещён

**E 131**

ракообр.

**E 141**

подозрителен (?)

**E 142**

может вызвать рак

**E 150**

подозрителен (?)

**E 151**

вреден для кожи

**E 152**

запрещён

**E 153**

может вызвать рак

**E 154**

вызывает кишечные расстройства, нарушает артериальное давление

**E 155**

запрещён

**E 160**

вреден для кожи

**E 171**

подозрителен (?)

**E 173**

подозрителен (?)

**E 180**

запрещён

**E 201**

опасен

**E 210**

может вызвать рак, может вызвать каменно-почечную болезнь

**E 211**

запрещён. Может вызвать рак. Допустимая максимальная дозировка в безалкогольных напитка

| | |
|---|---|
| **E** | **212** |

может вызвать рак

**E 213**

может вызвать рак

**E 214**

может вызвать рак

**E 215**

может вызвать рак

**E 216**

запрещён. Пропиловый эфир (спирт). Может вызвать рак

**E 217**

запрещён. Пропиловый эфир. Ракообр.

**E 219**

может вызвать рак

**E 220**

опасен

**E 221**

растр. кишечника

**E 222**

опасен

**E 223**

опасные

**E 224**

опасен

**E 226**

растр. кишечника

**E 228**

опасен

**E 230**

может вызвать рак

**E 231**

вреден для кожи

**E 232**

вреден для кожи

**E 233**

опасен

**E 239**

вреден для кожи

**E 240**

запрещён. Может вызвать рак

**E 241**

подозрителен (?)

**E 242**

опасен

**E 249**

может вызвать рак, запрещён для детского питания

**E 250**

нарушает артериальное давление

**E 251**

нарушает артериальное давление

**E 252**

может вызвать рак

**E 270**

опасен

**E 280**

может вызвать рак

**E 281**

может вызвать рак

**E 282**

может вызвать рак

**E 283**

может вызвать рак

**E 296**

запрещен для детского питания

**E 310**

вреден для кожи, вызывает сыпь

**E 311**

вреден для кожи, вызывает сыпь

**E 312**

вреден для кожи, вызывает сыпь

**E 320**

холестерин

**E 321**

холестерин

**E 330**

может вызвать рак

**E 338**

вызывает расстройства желудка и остеопороз

**E 339**

вызывает расстройства желудка

**E 340**

вызывает расстройства желудка

**E 341**

вызывает расстройства желудка

**E 343**

вызывает кишечные расстройства

**E 400**

опасен

**E 401**

опасен

**E 402**

опасен

**E 403**

запрещён

**E 404**

опасен

**E 405**

опасный

**E 407**

расстр. желудка

**E 405**

опасен

**E 450**

вызывает расстройства желудка

**E 451**

вызывает расстройства желудка

**E 452**

вызывает расстройства желудка

**E 453**

вызывает расстройства желудка

**E 454**

вызывает расстройства желудка

**E 461**

вызывает расстройства желудка

**E 462**

вызывает расстройства желудка

**E 463**

вызывает расстройства желудка

**E 465**

вызывает расстройства желудка

**E 466**

вызывает расстройства желудка

**E 477**

подозрителен (?)

**E 501**

опасен

**E 502**

опасен

**E 503**

опасен

**E 510**

очень опасен

**E 513**

очень опасный

**E 527**

очень опасен

**E 620**

опасен, запрещён для детского питания

**E 621**

опасен, запрещён для детского питания

**E 626**

вызывает кишечные расстройства

**E 627**

вызывает кишечные расстройства, запрещён для детского питания

**E 628**

вызывает кишечные расстройства

**E 629**

вызывает кишечные расстройства

**E 630**

вызывает кишечные расстройства

**E 631**

вызывает кишечные расстройства, запрещён для детского питания

**E 632**

вызывает кишечные расстройства

**E 633**

вызывает кишечные расстройства

**E 634**

вызывает кишечные расстройства

**E 635**

вызывает кишечные расстройства

**E 636**

опасен

**E 637**

опасен

**E 907**

вреден для кожи, вызывает сыпь

**E 924а**

запрещён

**E 924б**

запрещён

**E 926**

запрещён

**E 951**

вреден для кожи

**E 952**

запрещён

**E 954**

может вызвать рак

**E1105**

вреден для кожи

**Особо вредные и запрещённые пищевые добавки Е по сведениям INFO министерства здравоохранения РФ**:

Е 102; Е 104; Е 110; Е 120; Е 121; Е 122; Е 123; Е 124; Е 127; Е 128; Е 129; Е 131; Е 132; Е 133; Е 142; Е 151; Е 153; Е 154; Е 155; Е 173; Е 174; Е 175; Е 180;

Е 214; Е 215; Е 216; Е 217; Е 219; Е 226; Е 227; Е 230; Е 231; Е 233; Е 236; Е 237; Е 238; Е 239; Е 240; Е 249 ... Е 252; Е 296; Е 320; Е 321; Е 620; Е 621; Е 627; Е 631; Е 635;

E 924 a-b; E 926; E 951; E 952; E 954; E 957.

Специалисты Роспотребнадзора считают опасными следующие добавки: E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E270, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636 и E637. В список очень опасных занесены E123, E510, E513 и E527, однако по неизвестным причинам они до сих пор не запрещены. Подозрительными названы добавки E104, E122, E141, E150, E171, E173, E241 и E477.

**Бензоат натрия (E 211)**

Натриевая соль бензойной кислоты выполняет довольно важную функцию консерванта - препятствует брожению соков, не даёт размножаться бактериям. Её добавляют в газировку и чипсы, в мясо и кетчуп. Длительное употребление E 211 в пищу может привести к нарушениям в обмене веществ и вызвать рак.

**Аспартам (E 951)**

Этот подсластитель и усилитель вкуса заменяет сахар в продуктах для диабетиков. Аспартам добавляется в жвачки, напитки, консервы, приправы и т.д. Но уже несколько лет в Америке, где он применяется очень широко, идёт кампания по запрещению E951.

Продукты с добавлением аспартама могут вызвать мигрень, сыпь на коже и ухудшение мозговой деятельности.

**Глютамат натрия (Е 621)**

Химикат под названием глютамат натрия придаёт блюду вкус и запах мяса (его добавляют в бульонные кубики для усиления вкуса). Если превысить норму (высыпать в чашку с лапшой несколько пакетиков) - можно отравиться. В Америке, в год случаются сотни тысяч подобных отравлений.

**Список FAO**

Классификация пищевых добавок в системе Codex Alimentarius, разработанная Международной организацией по пищевым продуктам и сельскому хозяйству (FAO) при ООН. Все эти данные доведены до сведения производителей продуктов, но поскольку FAO - организация общественная, её информация носит только рекомендательный характер.

* E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153 - красители. Содержатся в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом. Могут привести к образованию злокачественных опухолей.

* E171-173 - красители. Содержатся в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом. Могут привести к заболеваниям печени и почек.

* E210, E211, E213-217, E240 - консерванты. Есть в консервах любого вида (грибы, компоты, соки, варенья). Могут привести к образованию злокачественных опухолей.

* E221-226 - консерванты. Используются при любом консервировании. Могут привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

* E230-232, E239 - консерванты. Содержатся в консервах любого вида. Могут вызвать аллергические реакции.

* E311-313 - антиоксиданты (антиокислители) Есть в йогуртах, кисломолочных продуктах, колбасных изделиях, сливочном масле, шоколаде. Могут вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

* E407, E447, E450 - стабилизаторы и загустители. Содержатся в вареньях, джемах, сгущённом молоке, шоколадном сыре. Могут вызвать заболевания печени и почек.

* E461-466 - стабилизаторы и загустители. Есть в вареньях, джемах, сгущенном молоке, шоколадном сыре. Могут вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

* E924a, E924b - пеногасители. Содержатся в газированных напитках. Могут привести к образованию злокачественных опухолей.

**Списки из других источников**

Запрещенные добавки:

E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130 E152 E952

**Опасные добавки:**

E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180 E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242 E270 E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502 E503 E620 E636 E637

Добавки, вредные для кожи:

E151 E160 E231 E232 E239 E951 E1105

Ракообразующие добавки:

E131 E142 E153 E210 E211 E212 E213 E214 E215 E216 E219 E230 E240 E249 E252 E280 E281 E282 E283 E330 E954

Одни из самых опасных добавок:

E123 E510 E513 E527

Добавки вызывающие расстройство желудка:

E338 E339 E340 E341 E450 E451 E452 E453 E454 E461 E462 E463 E465 E466

Добавки, воздействующие на артериальное давление:

E154 E250 E251

Добавки, вызывающие сыпь:

E310 E311 E312 E907

Добавки вызывающие кишечные расстройства: E154 E343 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632 E633 E634 E635

**информация из другого источника**:

Опасные добавки: Вызывающие злокачественные опухоли: E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E210, E211, E213-217, E240, E330, E447.

Вызывающие заболевания желудочно-кишечного тракта: E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461-466.

Аллергены: E230, E231, E232, E239, E311-131.

Вызывающие болезни печени и почек: Е171-173, Е320-322.

С 1 марта 2005 года на отечественных пищевых предприятиях продуктов питания запрещено применение добавок - консервантов Е216 и Е217

**Выводы**

Внимательней читать надписи на этикетках. Не глядя, вполне можно купить крахмал со вкусом, запахом и цветом колбасы.

Некоторые добавки вредны только в больших количествах но, канцерогены имеют свойство - накапливаться в организме. Так что, со временем это даст о себе знать. Любая модификация продуктов делает их потенциально опасными для здоровья. Употребление синтетических усилителей вкуса и цвета - это обман собственного организма.

Употреблять экологически чистые продукты - свежие сырые овощи, фрукты и ягоды.

Не покупать продукты с большим сроком хранения, указанным на этикетке - признак того, что там много консервантов.

*по материалам интернет-сайтов*