

Пищевые добавки



Пищевые добавки —

вещества, добавляемые в продукты питания для придания им желаемых свойств, например определённого аромата (ароматизаторы), цвета (красители), длительности хранения (консерванты), вкуса, консистенции.



Консерванты (E-200 — E-299)

Код	Название	Примечания
E-200	Сорбиновая кислота	Может вызывать кожные реакции
E-209**	Пара-гидроксибензойной кислоты гептиловый эфир	
E-210	Бензойная кислота	Может провоцировать приступы астмы
E-213**	Бензоат кальция	

E-214**	Пара-гидроксибензойной кислоты этиловый эфир	Запрещён в ряде стран
E-215**	Пара-гидроксибензойной кислоты этилового эфира натриевая соль	Запрещён в ряде стран
E-216*	Пара-гидроксибензойной кислоты пропиловый эфир	Запрещён в России
E-217*	Пара-гидроксибензойной кислоты пропилового эфира натриевая соль	Запрещён в ряде стран
E-218**	Пара-гидроксибензойной кислоты метиловый эфир	Возможны кожные аллергические реакции

E-219**	Пара-гидроксибензойной кислоты метилового эфира натриевая соль	Запрещён в ряде стран
E-220	Диоксид серы	Людям с почечной недостаточностью применять с осторожностью
E-221	Сульфит натрия	
E-225**	Сульфит калия	
E-226**	Сульфит кальция	Запрещён в ряде стран
E-227**	Гидросульфит кальция	Запрещён в ряде стран

E-228**	Гидросульфит калия (бисульфит калия)	
E-230**	Бифенил, дифенил	Запрещён в ряде стран
E-231**	Ортофенилфенол	Запрещён в ряде стран
E-232**	Ортофенилфенол натрия	
E-233**	Тиабендазол	Запрещён в ряде стран
E-234	Низин	
E-235	Натамицин (пимарицин)	Может вызывать аллергические реакции, тошноту, понос

E-236	Муравьиная кислота	Запрещён в ряде стран
E-237**	Формиат натрия	Запрещён в ряде стран
E-238**	Формиат кальция	Запрещён в ряде стран
E-239	Гексаметилентетрамин	Запрещён в ряде стран
E-240*	Формальдегид	Запрещён в России и в ряде стран
E-241**	Гваяковая смола	
E-249	Нитрит калия	Возможно, канцероген. Запрещено использовать в детском питании

E-252**	Нитрат калия	Во многих странах на его использование наложены ограничения
E-261	Ацетат калия	Его следует избегать людям с заболеваниями почек
E-262	Ацетаты натрия, ацетат натрия, гидроацетат натрия (диацетат натрия)	
E-263**	Ацетат кальция	
E-264**	Ацетат аммония	Может вызывать тошноту
E-281**	Пропионат натрия	Может вызывать мигрень

E-282**	Пропионат кальция	То же
E-283**	Пропионат калия	То же
E-284	Борная кислота	
E-285	Тетраборат натрия (бура)	
E-296	Яблочная (малоновая) кислота	Не рекомендуется младенцам и маленьким детям
E-297	Фумаровая кислота	

Усилители вкуса и аромата (E-600 — E-699)

Код	Название	Примечания
E-620	Глутаминовая кислота. Заменитель соли	Не рекомендуется использовать в детском питании
E-621	Глутамат натрия однозамещённый	Запрещён к использованию в детском питании
E-622**	Глутамат калия однозамещённый	Может вызывать тошноту, понос, колики
E-625**	Глутамат магния	
E-627	Гуанилат натрия двухзамещённый	Запрещён к использованию в детском питании

E-629**	5-гуанилат кальция	
E-630	Инозиновая кислота	
E-631	Инозинат натрия двузамещённый	Запрещён к использованию в детском питании
E-635**	5-рибонуклеотиды натрия двузамещённые	Запрещён в ряде стран

Красители (E-100 — E-199)

Код	Название	Примечания
E-100	Куркумины	
E-102	Тартразин	Вызывает приступы астмы. Запрещён в ряде стран
E-103**	Алканет, алканин	
E-104	Жёлтый хинолиновый	Вызывает дерматиты. Запрещён в ряде стран

E-107**	Жёлтый 2 G	При астме применять с осторожностью
E-110	Жёлтый «солнечный закат» FCF, оранжево-жёлтый S	Может вызывать аллергические реакции, тошноту. Запрещён в ряде стран
E-120	Кошениль; карминовая кислота; кармины	Некоторые здравоохранительные организации советуют избегать его
!E-121*	Цитрусовый красный 2	Запрещён в России! Запрещён в ряде стран
E-122	Азорубин, кармуазин	Запрещён в ряде стран !

E-123*	Амарант	Запрещён в России! Запрещён в ряде стран. В т.ч. вызывает пороки развития у плода
E-124	Понсо 4R (пунцовый 4R), кошенилевый красный А	Запрещён в ряде стран. Канцероген. Провоцирует приступы астмы
E-125**	Понсо, пунцовый SX	
E-127**	Эритрозин	Запрещён в ряде стран. Может вызывать гиперактивность щитовидной железы
E-128**	Красный 2G	Запрещён в ряде стран

E-129	Красный очаровательный AC	Канцероген. Запрещён в ряде стран
E-131	Синий патентованный V	Запрещён в ряде стран
E-132	Индигодин, индигокармин	Может вызывать тошноту, повышенное и прочие аллергические реакции. Запрещён в Норвегии
E-133	Синий блестящий FCF	Запрещён в ряде стран
E-142	Зелёный S	Запрещён в ряде стран
E-151	Чёрный блестящий BN, чёрный PN	Запрещён в ряде стран

E-153**	Уголь растительный	Запрещён в США
E-154**	Коричневый FK	Запрещён в США
E-155**	Коричневый HT	Запрещён в ряде стран
	Экстрам паприки, капсантин, капсорубин	Запрещён в ряде стран
E-160d**	Ликопин	
E-166**	Сандаловое дерево	

E-173**	Алюминий	Запрещён в ряде стран
E-174**	Серебро	Запрещён в ряде стран
E-175**	Золото	Запрещён в ряде стран
E-180**	Рубиновый литол ВК	Запрещён в ряде стран
E-181	Танины пищевые	
E-182**	Орсейл, орсин	

Глазирующие агенты, улучшители хлеба и муки и другие вещества (E-100 — E-199)

Код	Название	Примечания
E-900	Диметилполисилоксан	
E-901	Пчелиный воск, белый и жёлтый	Возможны аллергические реакции
E-902	Воск свечной	То же

E-903	Воск карнаубский	Добывается из вида пальм, растущих в Африке
E-904	Шеллак	Добывается из насекомых. Возможны аллергические реакции
E-905a	Вазелиновое масло «пищевое»	
E-905b	Вазелин	
E-905c	Парафин	
E-906**	Бензойная смола	

E-908**	Воск рисовых отрубей	
E-909**	Спермацетовый воск	
E-910**	Восковые эфиры	
E-911**	Жирных кислот метилловые эфиры	
E-912	Эфиры монтаниновой кислоты	
E-913**	Ланолин	
E-914	Окисленный полиэтиленовый воск	

E-916	Кальция йода	Используется для обогащения продуктов питания йодом
E-917	Калия йода	То же
E-918**	Оксиды азота	
E-919**	Нитрозил хлорид	
E-920	L- цистеин	
E-922**	Персульфат калия	
E-923**	Персульфат аммония	
E-924a-b**	Бромат кальция, натрия	Запрещён в России

E-925**	Хлор	
E-926**	Диоксид хлора	Канцероген
E-927b	Карбамид	
E-928	Пероксид бензоила	
E-929**	Перекись ацетона	
E-930	Пероксид кальция	
E-938#	Аргон	

E-939#	Гелий	
E-940	Дихлордифторметан хладон-12	
E-941	Азот	
E-942*	Диазомонооксид	
E-943a*	Бутан	
E-943b**	Изобутан	

E-944*	Пропан	
E-945*	Хлопентафторэтан	
E-946**	Октафторциклобутан	
E-948	Кислород	
E-950	Ацесульфам калия	
E-951	Аспартам. Заменитель сахара	Огромное количество побочных эффектов
E-952	Цикламовая кислота и её натриевые, калиевые и кальциевые соли	Заменитель сахара. Запрещён в США и Великобритании, считается канцерогеном

E-953	Изомальтит	
E-954	Сахарин и его натриевые, калиевые и кальциевые соли	Заменитель сахара. Ограничения на его использования в США, по некоторым данным канцероген
E-957**	Тауматин	Заменитель сахара естественного происхождения
E-959**	Неогесперидин Дигидрохалкон	
E-958	Глицирризин	
E-965	Мальтит мальтитный сироп	
E-966	Лактит	

E-967

Ксилит

Вызывает каменно-
почечную болезнь у
лабораторных животных

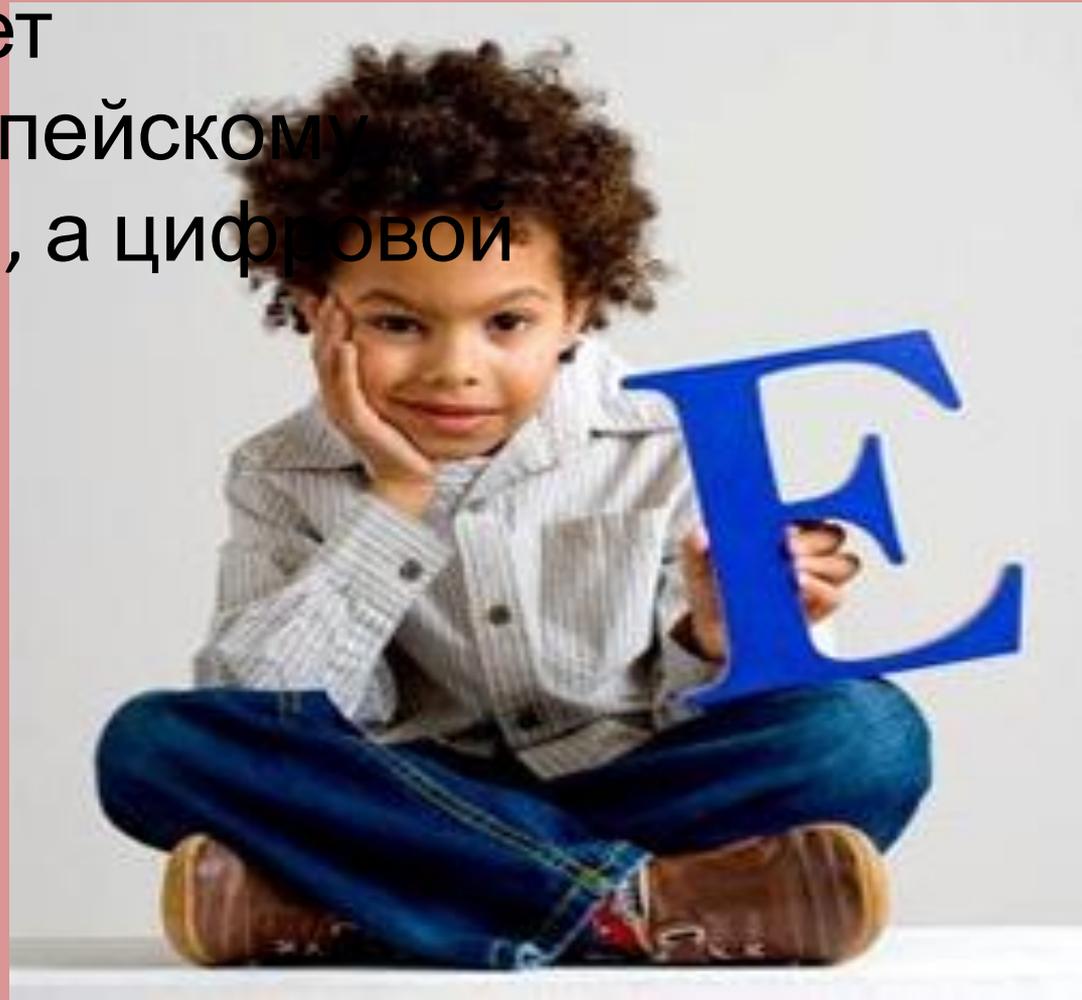
E-999

Экстракт Квиллайи

Вещество естественного
происхождения,
вызывает богатое
пенообразование в
газированных напитках,
пиве

Е-стандарты

Буква «Е» на этикетке состава того или иного продукта питания обозначает соответствие европейскому стандарту питания, а цифровой индекс –.



сам вид добавки. Некогда, названия этих химических веществ указывались в составе продуктов полностью, но по причине объёмности названий была произведена замена на буквенно-цифровой код



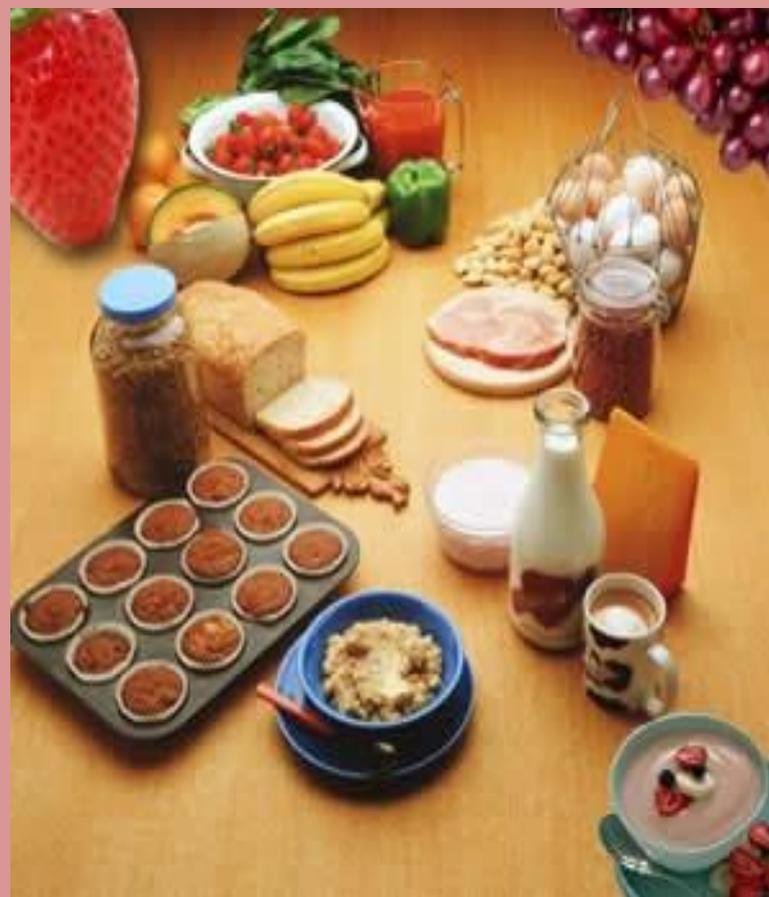
Некоторые примеры подобных Е-элементов, добавляемых в состав производимых в наше время продуктов питания:

E102 – тартразин – краситель. На территории нашей страны разрешен, но в запрещен на территории Европейского Союза.

Воздействие на организм:
- пищевая аллергия.

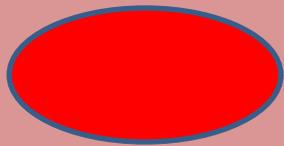


Продукты питания с содержанием тартразина: кондитерские изделия, конфеты, мороженое, напитки.

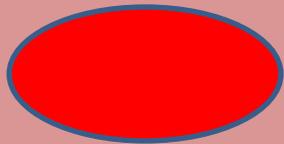


E128 – красный краситель Red 2G с канцерогенным эффектом, использующийся при производстве сосисок с содержанием зерновых и бобовых более 6% и изделий из измельченного мяса и придающий розовый цвет продукту.

Воздействие на организм (долгосрочность периода проявления реакции после момента употребления):



- онкологические заболевания;



- аномалии развития плода;



- врожденные патологии.

Продукты с содержанием красного красителя Red 2G: колбасы и сосиски (особенно дешёвые).



E216 и E217 – консерванты (пропиловый эфир и натриевая соль). Запрещены в России!

Воздействие на организм:

- пищевые отравления.



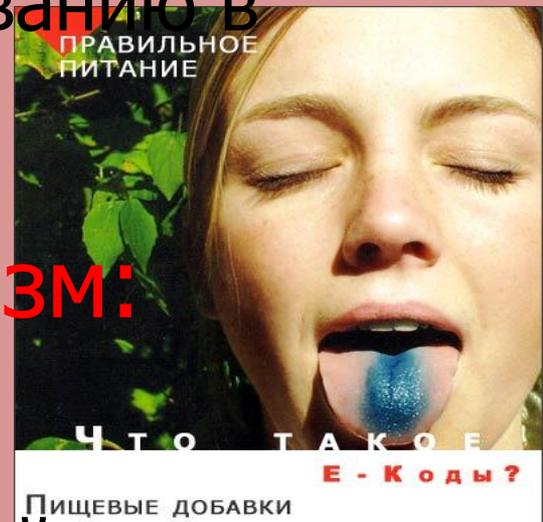
Продукты питания с содержанием данного вида консерванта: конфеты, шоколад с начинкой, мясные продукты, покрытые желе паштеты, супы и бульоны.

E250 — нитрит натрия – краситель, приправа и консервант, использующийся для сухой консервации мяса и стабилизации его красного цвета. E250 разрешен к использованию в России, но запрещен в ЕС.

Воздействие на организм:

повышенная возбудимость нервной системы у детей;

- кислородное голодание организма (гипоксия);
- уменьшение содержания витаминов в организма;



- пищевые отравления с возможным летальным исходом;
- онкологические заболевания.

Продукты с содержанием нитрита натрия: бекон (особенно жареный), солонина, сосиски, ветчина, копченое мясо и рыба.



E320 – антиоксидант для замедления окислительного процесса в жировых и масляных смесях (разрешен в России, но считается опасным для здоровья).

Продукты питания с содержанием антиоксиданта E320: некоторые продукты с содержанием жира; жевательные резинки.

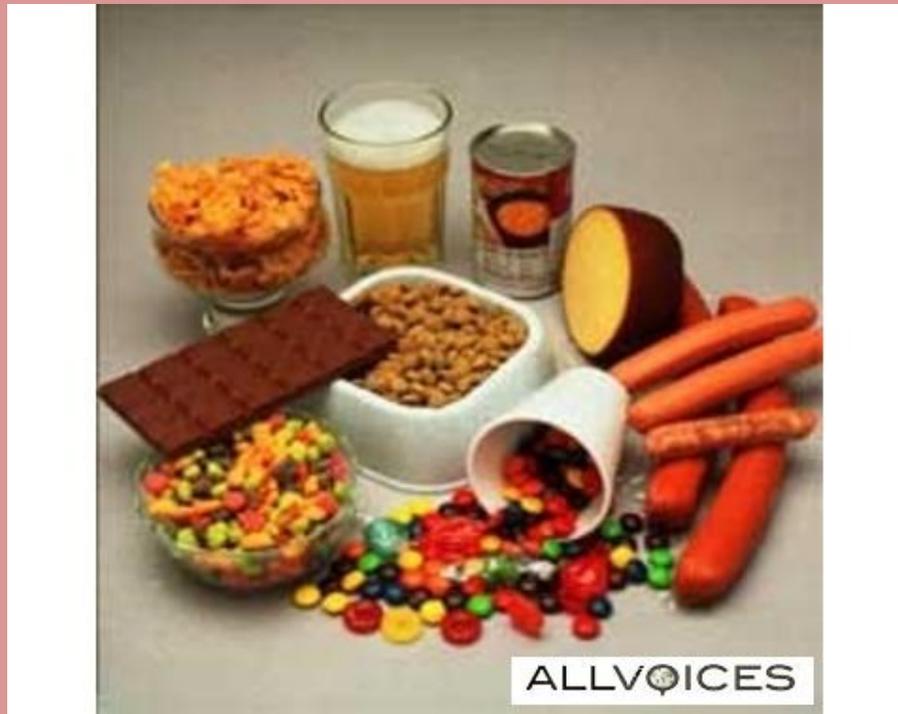


E400-499 – загустители, стабилизаторы для повышения вязкости продукта (большинство из них запрещены в РФ).

Воздействие на организм:

- заболевания пищеварительного тракта.

Продукты с содержанием этих видов Е-добавок: йогуртовые культуры и майонезы.



E510, E513 и E527 (из группы **E500-599**) – эмульгаторы, создающие однородность при сочетании несмешиваемых продуктов, например, воды и масла.

Воздействие на организм:
- диарея;
- сбои в работе печени.



E951 – аспартам – синтетический сахарозаменитель.



Воздействие на организм:

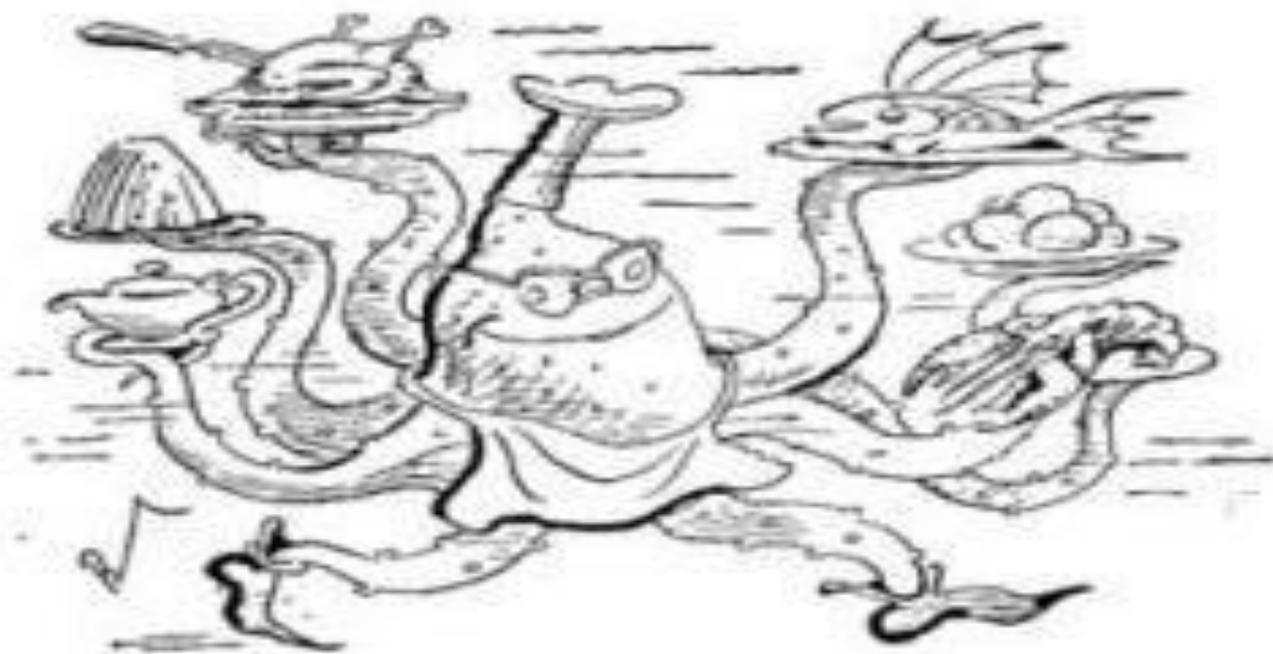
- истощение запасов серотонина в коре головного мозга;
- развитие маниакальной депрессии, припадков паники, насилия (при чрезмерном употреблении).

Продукты с содержанием аспартама: жевательные резинки, газированные напитки (в особенности импортного производства).

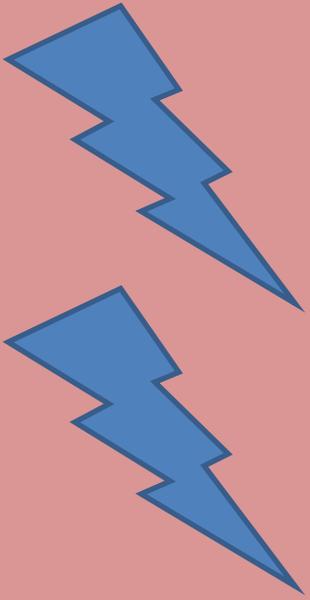


ОПАСНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ***E-ДОБАВКИ***

информационно-справочное пособие



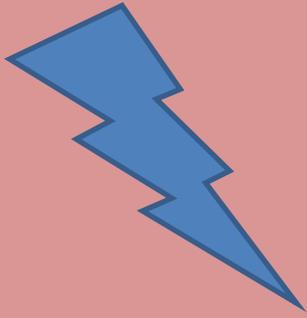
Запрещенные Е-добавки



E121 – краситель цитрусовый
красный;

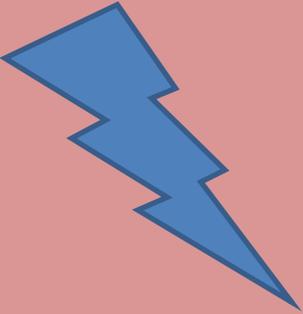
E123 – краситель красный
амарант;



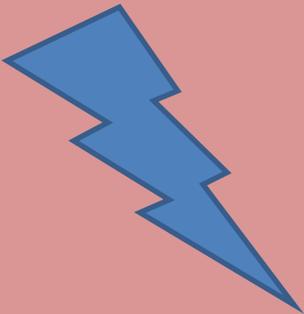


E240 – консервант
формальдегид, классифицируя
который, можно отнести к той же
группе веществ, что и мышьяк с
синильной кислотой -





E116-117 – консерванты, активно используемые при производстве кондитерских и мясных изделий;



E924a и E924b – так называемые «улучшители муки и хлеба».

А также запрещены такие

добавки:

**E103, E107; E125, E127, E128, E213-219,
E140, E153-155, E166, E173–175, E180,
E182, E209, E213–219, E225–228, E230–233,
E237, E238, E240, E241, E252, E253, E264,
E281–283, E302, E303, E305, E308–314,
E317, E318, E323–325, E328, E329,
E343–345, E349, E350–352, E355–357, E359,
E365–368, E370, E375 и др.**



Е-добавки, разрешенные в России, но считающиеся опасными

Пищевые добавки **E105, E126, E130, E131, E143, E152, E210, E211, E330, E447** – являются факторами, обуславливающими рост злокачественных опухолей.



E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461, E466 – провоцирующие образование заболеваний желудочно-кишечного тракта.





Пищевая добавка **E239** вызывает аллергическую реакцию.

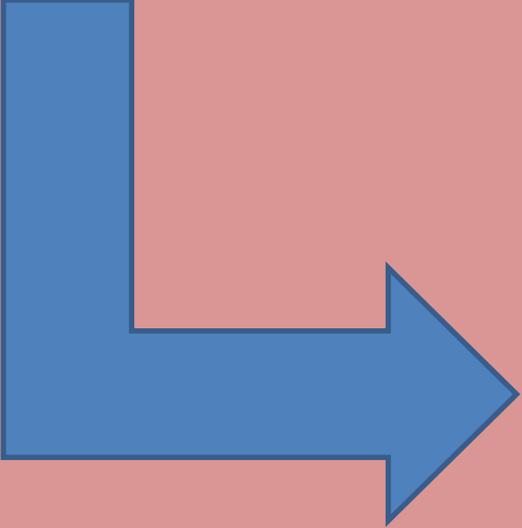
E171, E320-322 – добавки, вызывающие болезни печени и почек.

Помимо этого запрещены в Европейском Союзе, но всё ещё разрешены на территории России следующие добавки:
E102, E104, E110, E111, E120, E122, E124, E126, E141, E142, E150, E212, E250, E251, E311-313, E477.



Анализ рынка продуктов питания

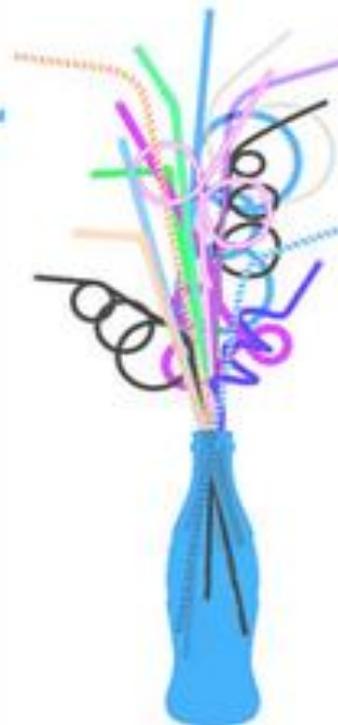


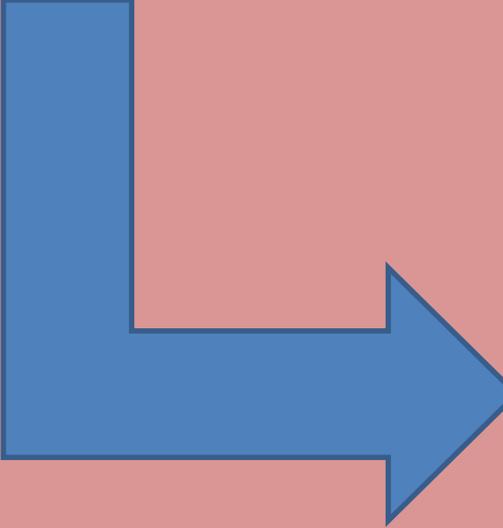


1. Среди газированных напитков:

- «Фруктайм Дюшес», а также «Фиеста Дюшес», производные от компании Соса-Сола (содержат аспартам E951);
- все прочие дочерние от производителя Соса-Сола;
- «Лимонад» (Грейтли);

- «Малина» (Салют-кола);
- «Барбарис» (Ассорти);
- «Ситро» (Салют-кола) и др.





2. Среди жевательных резинок, особенно пользующихся

«Dirol» популярностью в наши дни: (содержит в своем составе загуститель E414, провоцирующий заболевания желудочно-кишечного тракта; антиоксидант E330; консервант E296; краситель E171; эмульгатор (по указанию на упаковке) E322, являющийся антиоксидантом, а также E321 и глазирователь E903);



- «Orbit» (содержит сорбит E420, относящийся к группе эмульгаторов и стабилизаторов; мальтит E965 (пеногаситель-антифламинг, и насколько он опасен – судить потребителю); стабилизатор E422; загуститель E414; краситель E171; подсластитель аспартам E951 и

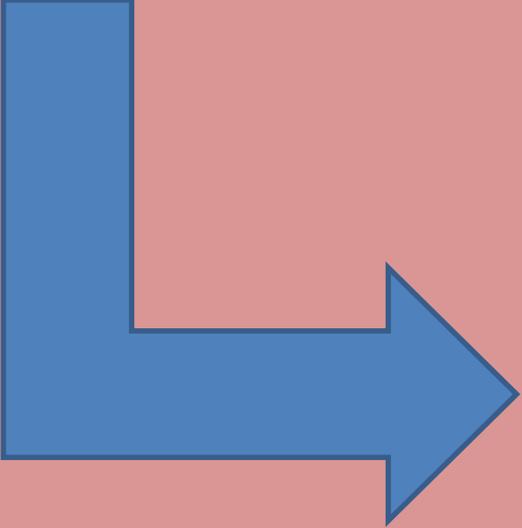
3. Среди некоторых алкоголесодержащих энергетических напитков:



- «ABSENTER ENERGY»
(содержит стабилизатор
E414; регулятор
кислотности, он же
антиоксидант E330;
консервант E211);

- «JAGUAR» (содержит консервант E211; красители);





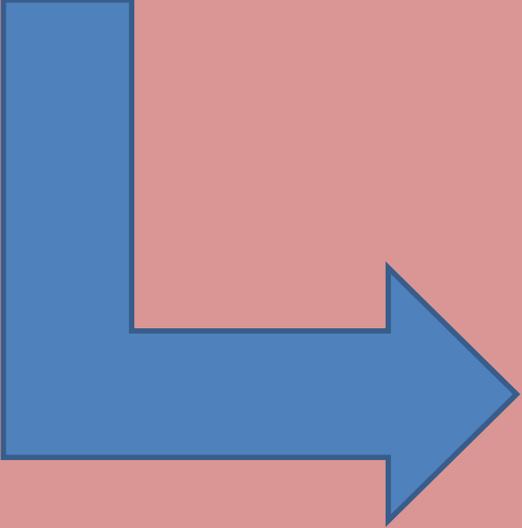
4. Среди чипсов и сухариков:

- «Lays» в маленькой упаковке (содержит аспартам E951);
- «Pringles» (содержит эмульгатор E471);



- сухарики «Кириешки» (содержит усилитель вкуса E621, E627, E631, E551, краситель E100 и др.).

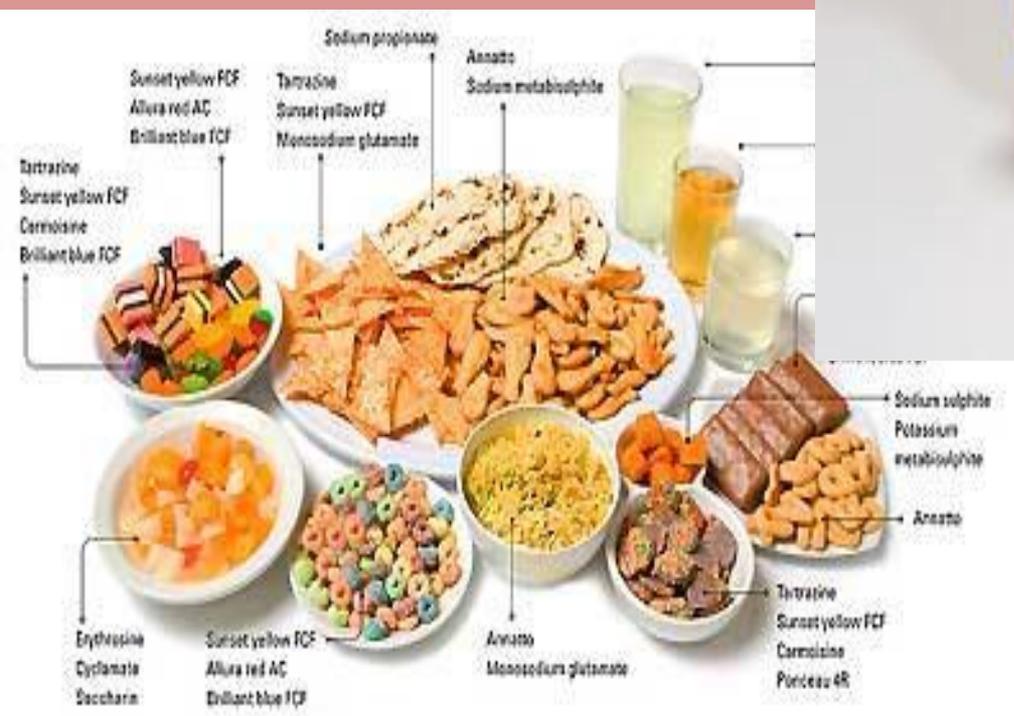


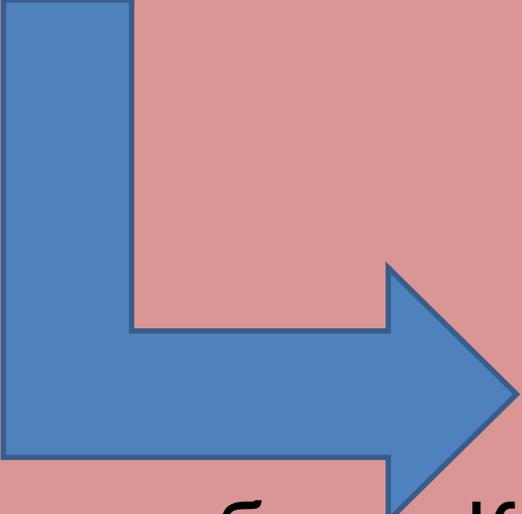


5. Среди кисломолочных

- «Активиа» ~~продуктом~~ **продуктом** с добавлением чего-либо, будь-то фрукты или злаки (в составе загуститель E1442);
- «Растишка йогурт с фруктовым пюре» (тот же загуститель E1442; красители и др.) – продукт детского питания!!!

- «Даниссимо» (загуститель E1442, регуляторы кислотности).





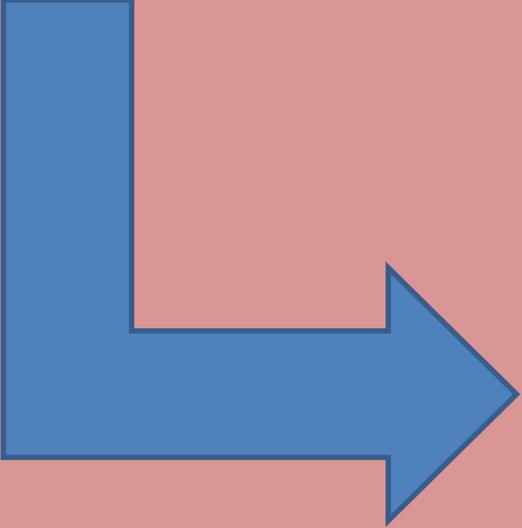
6. Среди колбасных изделий.

- колбаса «Киевский сервелат» колбасного завода «Каневской» (в составе которой обнаружены стабилизаторы и консервант нитрит натрия E250);



- «Любительская» вареная того же производителя (содержит консервант-фиксатор окраски, а также нитрит натрия E250);

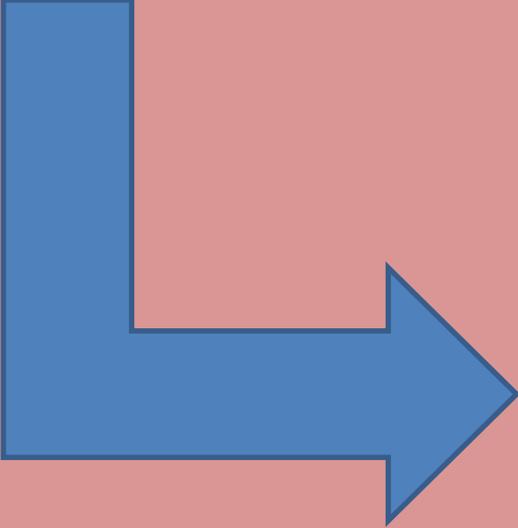




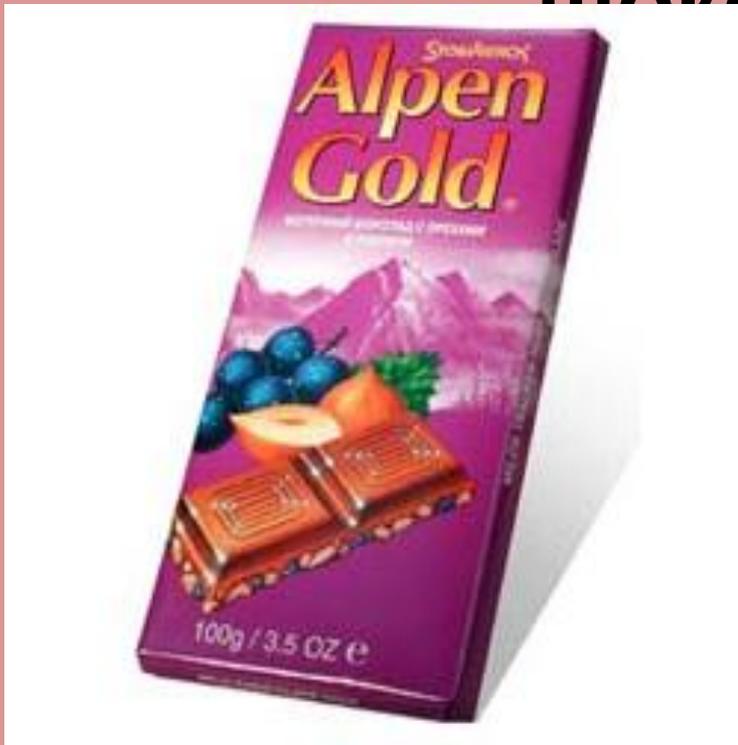
7. Среди марок мороженого:

Как пример можно привести продукцию «Ля Фам», где обнаружены краситель E102, E133, стабилизаторы E407, E410, E412, E466, E471. И это то, что едят наши дети!





8. Среди известных производителей шоколада:



- «Сладко» и «Alpen Gold» (содержат E476, стабилизаторы);
- «Несквик» (в составе обнаружены E124 и E476).



СКАЖИТЕ, А
ДОБАВКИ В НИХ
НЕ ВРЕДНЫЕ?...

ДА ЧТО ВЫ!
Я ВСЮ ЖИЗНЬ ЕМ
И, КАК ВИДИТЕ,
НИЧЕГО!...