

Харчові добавки



Харчовими добавками називають групу природних або синтетичних речовин, які спеціально додають до продовольчої сировини, напівфабрикатів або готових продуктів з метою надання їм певних якісних показників. В Європейському Союзі кожній домішці присвоюється унікальний номер, званий як «**Е число**».



Е добавки застосовують для того, щоб додати продуктам більше апетитний вигляд, смак і запах. Спочатку використалися природні харчові добавки, виготовлені з натуральних продуктів, наприклад рослинні приправи. З розвитком хімії з'явилися такі синтетичні Е добавки, як барвники, консерванти, згущувачі, стабілізатори, антиокислювачі, нейтралізатори і т.п.



Всі харчові Е добавки можна розділити на наступні групи:

- барвники (Е 100-182);
- консерванти (Е 200-283);
- антиокислювачі (Е 300, 321);
- харчові добавки, які перешкоджають злежуванню;
- стабілізатори консистенції, емульгатори, згущувачі (Е 400-482);
- фіксатори кольору;
- підсилювачі смаку і аромату харчового продукту (Е 620-І642);
- підсолоджувачі;
- ароматизатори



У наш час існують дані про шкodu багатьох Е добавок.

Наприклад, харчовий барвник **кармін** широко застосовується в харчовій промисловості для фарбування продуктів у рожевий або червоний колір, однак ця речовина викликає в багатьох людей алергію.

Підсилювач смаку **глутамат натрію (Е 621)** приводить до руйнування сітківки ока. Він міститься в багатьох продуктах — таких, як м'ясні, рибні і соєві напівфабрикати, чіпси, сухарики, соуси, приправи, бульйонні кубики,



категорій:

- Заборонені Е добавки — (103, 105, 111, 125, 126, 130, 152;)
- Небезпечні Е добавки - (102, 110, 120, 124, 127;)
- Консерванти і емульгатори, що сприяють виникненню ракових захворювань - (103, 105, 130, 131, 142, 210 - 217, 240, 330, 447)
- Емульгатори, шкідливі для шкіри — (230 - 232, 238)
- Е добавки, що приводять до виникнення висипки — (311 - 313)
- Консерванти і емульгатори, здатні викликати розлад шлунка — (320, 221 - 226; 322, 338 - 341, 311, 407, 450, 461 - 466)
- Е добавки, здатні викликати порушення тиску — (250 і 251)
- Е добавки, що підвищують рівень холестерину в крові — (320 і 321)
- Е добавки, що викликають алергію — (230 - 232, 239, 311 - 313)
- Е добавки, здатні викликати хвороби печінки – (171 - 173, 320 – 322)
- Підозрілі Е добавки – (104, 122, 141, 150, 171, 173, 180, 241,

Однієї з найбільше часто застосовуваних харчових добавок є трансгенний підсолоджувач аспартам.

Аспартам використовується практично у всіх жувальних гумках, газованих напоях, дієтичних напоях, деяких продуктах для діабетиків, замінниках цукру, м'ятних цукерках, варенні, кефірі, томатному соусі,

дитячих вітамінах і ліках.

Цей підсолоджувач

позначається

індексом E951 (фенілаланін).

