

ЩО ХОВАЄТЬСЯ ЗА ЦИФРАМИ?

(консерванти)

Група 1.1
Яськів Юра



1.1 Ясків Юра

Всі харчові домішки поділено на групи залежно від мети застосування.

- E100 -E199 – барвники
- E200 -E299 – консерванти
- E300 -E399 – антиоксиданти
- E400 -E499 - стабілізатори й згущувачі
- E500 -E599 – емульгатори
- E600 -E699 - підсилювачі смаку
- E900 і далі - розпушувачі і цукрозамінники

КОРИСНІ Й НЕЙТРАЛЬНІ ДОМІШКИ

- E101 - рибофлавін. Це той же вітамін B2.
- E140 - хлорофіл. Нешкідлива речовина, що надає рослинам зеленого кольору.
- E152 - вугілля. Абсолютно нешкідливе.
- E160a - каротини. Речовини, близькі за властивостями до вітаміну А.



Тальнівський
Інформаційний Портал
www.TALNE.info

- E161b - лютеїн. Вітаміноподібна речовина, яка сприяє поліпшенню зору; застосовується в ліках.
- E163 - антоціани. Рослинні пігменти, що додають окрас листю і пелюсткам квітів.
- E181 - таніни. Група речовин, аналогічних компоненту чаю, що надають йому терпкий смак.
- E202 - сорбат калію. Один з найбільш популярних консервантів, абсолютно нешкідливий.
- E260 - оцтова кислота. Нешкідливий компонент натурального походження.
- E296 - яблучна кислота. «Кислинка» яблучного походження.

- E270 - молочна кислота. Природна речовина, що утворюється при молочнокислому бродінні (скисання молока, квашення капусти і т.д.).
- E290 - диоксид вуглецю. Вуглекислий газ, що перетворює напій у газований.
- E300 - аскорбінова кислота. Вітамін С, друг імунітету.
- E306 -E309 - токофероли. Інакше кажучи, вітаміни Е різних форм.
- E406 - агар-агар. Натуральний і нешкідливий.

- E440 - пектини. Вони присутні у всіх наземних рослинах (особливо багато в яблуках). Сприяють очищенню кишечника, виводять шлаки.
- E500 - гідрокарбонат натрію. Харчова сода.
- E507 - соляна кислота. Аналогічна речовина виробляється в нас у шлунку.

- E641 - L-лейцин. Одна з корисних амінокислот.
- E642 - лізин. Ще одна корисна амінокислота.
- E-916, E917 - йодат кальцію.
Застосовується для збагачення продуктів корисним для здоров'я йодом.

E529 E550
E102 E312 E102
455 E302 E441
E21
E226 E3
E102 E132 E226 E1
355 E356 E50
E18
E226 E3
E102 E
165 E478 E613
E117 E317 E226





1.1 Яськів Юра

НЕБЕЗПЕЧНІ ДОМІШКИ, ДОЗВОЛЕНІ В УКРАЇНІ

- E102 - тартразин. Може викликати напад астми. Заборонений у ряді країн.
- E110 - жовтий «сонячний захід». Може викликати алергію, нудоту. Заборонений у ряді країн.
- E122 - азорубін, кармуазін. Може викликати алергію. Заборонений у ряді країн.
- E123 - амарант. Викликає вади в розвитку плода. Веде до нагромадження вапна в нирках. Заборонений у ряді країн.

- E124 - понсо 4R. Канцероген. Провокує напади астми. Заборонений у ряді країн.
- E127 - еритрозин. Може викликати гіперактивність щитовидної залози. Заборонений у ряді країн.
- E129 - червоний чарівний. Канцероген. Заборонений у ряді країн.
- E132 - індигокармін. Може викликати нудоту, підвищення тиску, алергію. Заборонений у Норвегії.

- E200 - сорбінова кислота. Викликає шкірні реакції.
- E210 - бензойна кислота. Потенційний канцероген. Може провокувати напади астми.
- E211 - бензоат натрію. Потенційний канцероген.
- E216 -E217 - солі бензойної кислоти. Приблизно канцерогенні.
- E220 - діоксид сірки. Викликає подразнення кишечника. 25% людей не переносять сірку.
- E221 - сульфат натрію. Руйнує вітаміни B1 (тіамін) і H (біотин). Може провокувати напади астми й ниркову недостатність.

- E235 - пімарицин, натаміцин. Може викликати алергію, нудоту, понос.
- E249 - нітрит калію. Можливо, канцероген. Заборонений у дитячому харчуванні.
- E250 - нітрит натрію. Можливо, канцероген.
- E251 - нітрат натрію. В організмі перетворюється в канцероген.

- E322 - лецитини. Самі по собі - корисні речовини, їх застосовують у медицині як загальзміцнювальний засіб при недокрив'ї, неврозах. Але в домішках часто застосовують потенційно небезпечний, генетично модифікований лецитин із трансгенної сої.
- E450 - пірофосфати. Надмірне вживання загрожує остеопорозом (послаблення кісток) і появою каменів у нирках.
- E512 - хлорид олова. Викликає блювоту, зустрічається в консервах.

- E621 - глютамат натрію. Якщо перевищити норму (висипати в чашку з локшиною кілька пакетиків), можна отруїтися. У США щороку стаються сотні тисяч подібних випадків.
- E622 - глютамат калію. Найпоширеніша «фастфудна» домішка, якою нерідко отруюються при переїданні - спостерігається нудота, понос.
- E926 - діоксид хлору. Канцероген.

- E951 - аспартам. Викликає мігрень, сип на шкірі й погіршення мозкової діяльності. Може бути генетично модифікованим.
- E952 - цикламова кислота та її солі. Заборонена в США й Великобританії, вважається канцерогеном.

- Більшість харчових домішок застосовують у кондитерських виробках, які обожають діти. При зловживанні цією продукцією в них бувають алергії, синдром гіперактивності, депресії. Незважаючи на це, українські виробники нерідко перевищують припустимі норми вмісту домішок у продуктах у багато разів. Тому краще знати, які з домішок можуть становити небезпеку для здоров'я і не зловживати такими продуктами.



Таблиця шкідливих харчових добавок

Дуже небезпечні

E123 E510 E513E E527

Небезпечні

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

Канцерогенні

E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215
E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282
E283 E310 E954

Розлади шлунку

E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462
E463 E465 E466

Шкірні захворювання

E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320
E907 E951 E1105

Розлади кишечника

E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632
E633 E634 E635

Підвищення тиску

E154 E250 E252

Небезпечні для дітей

E270

Заборонені

E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130
E152 E211 E952

Підозрілі

E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477