

Ты - то, что ты ешь.



Что скрывается за буквой E?

Многие люди считают, что буквально все пищевые добавки — это «химия», а потому они безусловно вредны, однако на самом деле пищевые добавки используются с целью соответствия определённым санитарно-гигиеническим нормативам в пищевой промышленности, утверждаемым регулирующими органами.

Сами по себе пищевые добавки не имеют никакой питательной ценности, в чистом виде их не употребляют. Часть добавок действительно вредна (нитрит натрия для колбас), но на практике их не запрещают, так как это «наименьшее зло», обеспечивающее товарный вид продукта и, следовательно, объём продаж (достаточно сравнить красный цвет магазинной колбасы с тёмно коричневым цветом домашней колбасы). Для копчёных колбас высоких сортов норма содержания нитрита установлена выше — считается, что их едят меньше.

Реклама делает своё чёрное дело

Все мы обращаем внимание прежде всего на внешний вид продукта, когда его покупаем: нам кажется, что в мороженом больше сливок, если оно имеет желтоватый цвет, также как и ярко-окрашенный напиток, кажется вкуснее. И никому не хочется покупать бледно-оранжевые или зелёные апельсины. По этим причинам изготовители используют яркую шуршащую обёртку и...красители. А так

как естественные красители – это вытяжки из разных растений и добывать их дороже, то чаще всего продукты оказываются искусственно окрашены.

Пищевые красители могут быть небезопасны. Например для окрашивания сыра применяли Сурин и сульфид ртути. Сейчас около 30% безалкогольных напитков содержат неутверждённые законом красители. Ещё 60% окрашены жжёным сахаром (типа колы) и 10% не окрашены совсем (содовые, лимонные).

Европейские цифры

Увидев на этикетке полный перечень ингредиентов, многие покупатели зачастую приходят в ужас, и откладывают в сторону подозрительный продукт. Хотя напрашивается предположение: если производитель не указал полный список добавок на этикетке, это ведь совсем не значит, что их там нет. Е-индекс был придуман вовсе не для того, чтобы за шифром спрятать от потребителей нечто страшное. Просто химические названия добавок слишком громоздкие, чтобы все имеющиеся вынести на этикетку. Кроме этого, в разных уголках мира многие вещества называются по-своему. Поэтому Европейский совет одобрил в странах Евросоюза единую систему цифровой классификации пищевых добавок, которые и получили индекс «Е» (от слова «Europe»), а также трехзначный код. Между тем, данные аргументы не говорят о том, что абсолютно любое вещество, которое имеет этот «подозрительный» индекс, разрешено к применению.

Наверное, быть абсолютно уверенным, что тот или иной продукт не нанесет вред нашему здоровью нельзя. Особенно это касается детского питания: здесь нужно быть предельно внимательным и разборчивым. Лучше лишний раз покормить малыша сваренной мамой манной кашей или полезнее дать погрызть морковку, чем рисковать таинственным угощением в виде какой-нибудь сладкой тянучки, чипсов и т.д.

Несмотря ни на что, полностью исключить пищевые добавки специалисты не могут. Ведь современный потребитель хочет покупать всё более вкусные продукты и, кроме этого, такие, чтобы хранились хотя бы несколько дней. Так что придется смириться с наличием добавок или избегать тех, которые не внушают доверия.

Пищевые добавки в России

На территории России использование пищевых добавок контролируется национальными органами Госсанэпиднадзора и нормативными актами и санитарными правилами Минздрава России.

Основными документами являются:

- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 г. N 52-ФЗ
- Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000, N 29-ФЗ
- Федеральный закон «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22.07.1993
- СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок» — с 12 июня 2003 года

Запрещённые добавки

Запрещённые добавки — это добавки, по которым доказано, что их действие приносит вред организму.

- E121 — Цитрусовый красный 2 (краситель)
- E123 — Красный амарант (краситель)
- E128[1] — 03.09.2007. Красный 2G (краситель)
- E216[2] — Пара-гидроксибензойной кислоты пропиловый эфир, группа парабенов (консервант)
- E217[2] — Пара-гидроксибензойной кислоты пропилового эфира натриевая соль(консервант)
- E240 — Формальдегид (консервант)

Неразрешённые добавки

Неразрешённые добавки — — это добавки, которые не тестировались или проходят тестирование, но окончательного результата пока нет.

- E127 — Эритрозин — запрещен в ряде стран
- E154 — Коричневый FK
- E173 — Алюминий
- E180 — Рубиновый литол ВК
- E388 — Тиопропионовая кислота
- E389 — Дилаурилтиодипропионат
- E424 — Курдлан
- E512 — Хлорид олова(II)
- E537 — Гексацианоманганат железа
- E557 — Силикат цинка
- E912 — Эфиры монтаниновой кислоты
- E914 — Окисленный полиэтиленовый воск
- E916 — Кальция йодат
- E917 — Калия йодат
- E918 — Оксиды азота
- E919 — Нитрозил хлорид
- E922 — Персульфат калия
- E923 — Персульфат аммония
- E924b — Бромат кальция
- E925 — Хлор
- E926 — Лиоксид хлора
- E929 — Перекись ацетона

Потенциально опасные добавки

Потенциально опасные добавки — это добавки которые могут быть опасны для людей с хроническими заболеваниями.

- ▣ Аллергикам не рекомендуется употребление продуктов питания, содержащих: E131, E132, E160b, E210, E214, E217, E230, E231, E232, E239, E311-E313, E951;
- ▣ Спровоцировать приступы у астматиков могут: E102, E107, E122-E124, E155, E211-E214, E217, E221-E227;
- ▣ Людям, чувствительным к аспирину, не рекомендуются: E107, E110, E122-E124, E155, E214, E217.
- ▣ Беременным женщинам не рекомендуется употребление продуктов питания, содержащих: E233.
- ▣ Расстройство пищеварения могут вызвать: E338-E341, E407, E450, E461, E463, E465, E466.
- ▣ Нежелательны для маленьких детей пищевые добавки: E249, E262, E310-E312, E320, E514, E623, E626-E635.
- ▣ Людям с повышенным уровнем холестерина в крови не рекомендуется: E320.
- ▣ Причиной нарушения функции щитовидной железы может стать: E127.
- ▣ Людям с кожными заболеваниями не рекомендуются: E230-E233.
- ▣ Людям с заболеванием печени и почек не рекомендуются: E171-E173, E220, E302, E320-E322, E510, E518.

Классификация разрешённых добавок

Пищевые добавки, которые вы можете встретить на упаковке продуктов:

<u>Индекс</u>	<u>Вещества</u>	<u>Назначение</u>
E100 - E182	Красители	Предают продукту определенный цвет
E200 - E299	Консерваторы	Защищают от разложения и порчи
E300 - E399	Ингибиторы	Замедляют процесс брожения и окисления
E400 - E499	Стабилизаторы	Сохраниают консистенцию
E500 - E599	Эмульгаторы	Препятствуют выпадению осадка, отслаиванию
E600 - E699	Ароматизаторы	Придают вкус и аромат продукту
E700 - E899	Запасные места	Зарезервированы для новых веществ
E900 - E999	Антифламинги	Препятствуют образованию пены, позволяют не слеживаться муке, сахарному песку, соли, соде.

Можно?..

Можно и нестрашно

Согласно международной классификации все пищевые добавки разделены на функциональные группы. Для веществ каждой из них существуют свои номера:

Добавки с номерами от E100 до E182 – красители

E200-E299 – консерванты

E300-E399 – антиоксиданты

E400-E499 – стабилизаторы

E500-E599 – эмульгаторы

E600-E699 – усилители вкуса и ароматизаторы

Добавки, которые имеют индекс выше E900, препятствуют пенообразованию сыпучих продуктов, а также не позволяют слеживаться муке, сахарному песку, соли, соде, разрыхлителям теста.

Страшно нельзя!

Запрещенными в нашей стране являются следующие добавки, которые разрешены в Европе: E121 – краситель цитрусовый красный, E123 – краситель амарант, E240 – консервант формальдегид, E924 и E924a – улучшители муки и хлеба. С 2005 года к ним добавились консерванты E216 и E217.

Эти страшные добавки...

Нежелательны для
маленьких детей
пищевые добавки: E
627 и E 631.



Не покупайте это детям!

Содержит
краситель E102.

Глюкозооксидаза (E102) с
1 августа 2008 года
больше не входит в
список
разрешённых добавок .



Небезопасная закуска

Содержит
полуфабрикат
картофеля, а не сам
картофель.

