Что значат Е-коды на продуктах

Автор: Куницына Л.Г.-преподаватель

Коды под буквой «Е» на продуктах питания, которые мы покупаем, означают, что в них присутствуют те или иные пищевые добавки. И многие из них могут нанести вред нашему организму.

Чтобы этого не допустить, нужно уметь расшифровывать Е-коды.

Особенно вредны красные и желтые красители. Они могут вызвать аллергию – крапивницу.

Это, например, тартразин – Е102, кармин- Е120. Эти красители используются в кондитерских изделиях, мороженном, газированных напитках.

Также не рекомендуется покупать продукты с добавкой Е124. Она провоцирует приступы астмы.

А красители под кодом Е171-173 могут привести к заболеваниям печени и почек.

Следует избегать продуктов с кодами Е250 и Е251. Это нитрит и нитрат натрия- ядовитые токсичные вещества. К сожалению, эти консерванты по сей день используют в производстве.

Например, именно они придают копченостям и колбасам их аппетитный розово-красный цвет. Нитрит и нитрат натрия оказывают канцерогенны й эффект на организм человека, поэтому могут вызвать рак, не говоря уже об аллергии, головной боли и печеночных коликах

Запомните!

Чтобы уменьшить вредоносность действия нитрита и нитрата натрия и обеспечить их максимальный вывод из организма, ешьте колбасу вместе с овощами.

Консерванты E230, E231 и E232, которые используют при обработке фруктов (благодаря им фрукты месяцами не портятся) и добавляются в консервы, представляют собой не что иное, как фенол, который, попадая в наш организм в малых дозах, провоцирует рак, а в больших- является чистым ядом.

Кроме того,E231 и E232 вредны для кожи.

E270- молочная кислота- опасна для детей и для людей с лактозной недостаточностью.

Они регулируют процессы окисления в продуктах, предохраняют их от изменения цвета. Действие антиокислителей сродни действию консервантов.

Аллергикам и астматикам нельзя употреблять добавки Е311, Е320 и Е321.

Две последние входят в состав жевательных резинок.

Е311 есть в йогуртах, кисломолочных продуктах, колбасных изделиях, сливочном масле, шоколаде.

Е320 вредна еще и тем, что повышает содержание холестерина в организме.

Загустители и стабилизаторы повышают вязкость, сохраняют заданную консистенцию продукта. Содержатся в варенье, джеме, сгущенном молоке, шоколадном сыре, майонезе.

E407,E447 могут вызвать заболевания печени и почек,

E461-466- заболевания желудочно-кишечного тракта,

E421 вреден для зубов.

Людям, в рационе которых много природного фосфора- любителям морской капусты и рыбы,- нужно быть особенно осторожными с продуктами, содержащими E450- пирофосфаты. Их чрезмерное употребление может привести к нарушению баланса в организме между фосфором и кальцием, что, в свою очередь, чревато их отложением в почках и способствует развитию остеопороза.

Они создают однородность при сочетании несмешиваемых продуктов, например воды и масла. Чаще всего эмульгаторы добавляют в сливочное масло, майонез, соусы.

Природными эмульгаторами являются желток и белок сырого яйца. В большинстве случаев организм даже нуждается в них и содержит их в своем составе, например в наших желудках содержится концентрированная соляная кислота (Е507). Но многие эмульгаторы являются ядами или просто токсичны. Так, Е508-512- хлориды. Избыток в организме может вызвать рак.

Самыми опасными из эмульгаторов считаются

- **E510 (нашатырь),**
- **E513 (серная кислота) и**
- **E527 (аммиачная вода).**

Они отрицательно влияют на печень, могут вызвать сильное расстройство желудка.

Усилители вкуса и аромата очень выгодны для производителей, потому что позволяют сэкономить на натуральных компонентах, таких как мясо, птица, рыба, грибы, морепродукты. Достаточно нескольких измельченных волокон натурального ингредиента, обильно «приправленных» усилителем, - вкус практически как настоящий. Кроме того, такие добавки хорошо маскируют низкое качество исходного продукта

Усилитель вкуса есть почти во всех полуфабрикатах, в чипсах, сухариках, соусах, различных сухих приправах, бульонных кубиках и сухих супах.

Без усилителей вкуса не обходится ни один рецепт в ресторане быстрого питания. А ведь усилители могут спровоцировать болезни пищеварительной системы.

Самый распространенный усилитель вкуса - глутамат натрия Е621. Некоторые ученые утверждают, что эта добавка оказывает неблагоприятное воздействие на сетчатку глаза, может вызвать головные боли, повышенное сердцебиение, слабость в мышцах.

Эти добавки снижают образование пены, создают аппетитную блестящую оболочку, обеспечивают сладкий вкус и делают тесто более пышным.

Пеногасители, глазирователи и разрыхлители неопасны.

А вот подсластители вредны.

Самым вредным считается подкислиститель аспартам E951. Его используют повсеместно, хотя при 30°С аспартам начинает распадаться на метиловый спирт и формальдегид-канцероген, который вызывает образование злокачественных опухолей. Регулярный прием аспартама может вызвать аллергию, головную боль и депрессию.

Также немало нареканий к другому заменителю сахара-цикламату (E952). Некоторые ученые уверены, что он провоцирует почечную недостаточность.

Оба эти подсластителя используются в производстве прохладительных напитков. Они повышают аппетит и вызывают жажду.

Пищевые добавки, запрещенные в России

- E121 (краситель цитрусовый красный) повышает риск онкологических заболеваний.
- E123 (амарант), E124 (понсо 4R), E127 (эритрозин) и E128 (красный 2G) вызывают аллергию.
- E173 (порошковый алюминий), применяют при украшении кондитерских изделий. Может вызвать заболевание печени и почек.
- E240 (формальдегид) вызывает рак.
- E216 и E217 (бензойная кислота и её соли) могут вызвать отравление и злокачественные опухоли. Ранее эти добавки использовались в производстве мясных и кондитерских изделий.
- E622 (глутамат калия) может вызывать тошноту, рвоту, диарею, желудочные колики.

Безвредные добавки

- **E100 (куркумин)- натуральный краситель желтого цвета, получаемый из растения куркума.**
- **E300 (аскорбиновая кислота) –витамин С. Часто добавляется в хлеб, овощные и фруктовые консервы.**
- **E326 (лактат калия)- соль молочной кислоты, входящая в состав плавленых сырок.**
- **E406 (агар-агар)- продукт, получаемый из морских водорослей и схожий по действию с желатином.**
- **E440 (пектины)- натуральные пищевые волокна, получаемые из фруктов или овощей.**