

Пищевые добавки

Классификация пищевых добавок

1. Красители (E 100 по E 181)
2. Консерванты (E 200 по E 296)
3. Антиоксиданты (E 300 по E 363)
4. Консерванты (E 400 по E 499)
5. Ароматизаторы, усилители вкуса (E 500 по E 575)
6. Антифламинги (с E900 по E 999)
8. Биологические катализаторы, ферменты (с E1100 по E1105)
9. Модифицированные крахмалы (с E 1400 по E 1449)
10. Растворители (с E 1510 по E 1520)

Что такое пищевые добавки?

Пищевые добавки – это продукты или химические вещества, которые добавляют в продукты питания для повышения вкуса и цвета, а также для того, чтобы они лучше хранились. И аскорбиновая кислота с глутаматом натрия, и аспартам являются пищевыми добавками. Все консервированные продукты содержат вещества, которые способствуют их долгому хранению. Несмотря на определенные преимущества, пищевые добавки имеют и побочные эффекты. По этому поводу по всему миру ведутся ожесточенные дискуссии. Следующая информация позволит вам узнать о добавках больше.

Интересные факты о пищевых добавках

- Многие утверждают, что пищевые добавки не приносят никакой пользы. Это далеко не так. Как было уже сказано выше, они предотвращают продукты от порчи, улучшают их цвет, вкус и аромат.
- Во всех странах существуют строгие правила производства пищевых добавок, вследствие чего они совершенно безопасны для здоровья человека, и отравиться ими невозможно.
- Однако длительное употребление продуктов, содержащих добавки, может привести к некоторым серьезным заболеваниям, таким как рак или болезни сердца.
- Пищевые красители содержат каменноугольную смолу, которая является канцерогеном, приводящим к раку, поэтому следует избегать продуктов, подкрашенных искусственными красителями.
- Глутамат натрия входит в состав практически всех продуктов из Китая, таких как соевый соус и другие. Хотя он служит для придания продуктам особого «китайского» вкуса, многие связывают с его употреблением появление боли в груди, тошноты и судорог.
- Побочными эффектами аспартама, сорбита, нитритов, нитратов и многих других добавок являются боли в животе, головные боли, тошнота и рвота.

Интересные факты о пищевых добавках (продолжение)

- Многие продукты для детей также содержат пищевые добавки для придания им цвета и аромата. Поэтому дети, употребляющие большое количество конфет и мороженого, могут страдать гиперактивностью.
 - Миф о том, что все химические добавки обязательно должны быть вредными, не находит подтверждения. Такие продукты, как соль, лимон или сахар, тоже являются добавками, но при этом не имеют никаких побочных эффектов.
 - Некоторые люди могут иметь аллергию на те или иные вещества. При этом после употребления определенных продуктов у них могут наблюдаться появление сыпи на коже, диарея, головная боль, тошнота, беспокойство и др.
 - Некоторые негативные реакции на потребление продуктов могут быть вызваны вовсе не наличием в них пищевых добавок, а истекшим сроком годности. Это случается редко, но, тем не менее, имеет место.

Большинство побочных эффектов связано с долговременным потреблением одних и тех же продуктов. Это вовсе не значит, что их надо запретить. Просто надо в меру употреблять переработанные и упакованные продукты питания, покупать свежие овощи и фрукты, готовить пищу дома, а не посещать различные кафе. Если заранее перестраховаться, в дальнейшем, возможно, будет избежать различных неприятностей

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

очень опасные	E123	E510	E513E	E527				
опасные	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				
канцерогенные	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E945					
расстройство желудка	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
кожные заболевания	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
расстройство кишечника	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
давление	E154	E250	E252					
опасные для детей	E270							
запрещенные	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
подозрительные	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	