Что нужно знать о пищевых Е-добавках?

В наше нелегкое время, омраченное плохой экологией, техногенными авариями и многими другими негативными для нашего здоровья факторами, все большее влияние на наш организм оказывают потребляемые нами продукты питания, которые, к сожалению, не всегда оказываются такими полезными, как нам бы этого хотелось. И это в первую очередь связано, как ни странно, с ростом ассортимента продуктов питания, ведь в связи с этим увеличивается и рост пищевых добавок, используемых при их изготовлении.

Сразу оговорюсь, что пищевые добавки с индексом «Е» не нужно немедленно воспринимать в штыки, ведь они, по своей сути, являются просто веществами (натуральными или искусственными), которые при добавлении в продукт позволяют достичь определенных технологических эффектов (цвета, густоты и т.д.). Другое дело, что многие из этих добавок при проведении ряда исследований были признаны вредными для организма, а иногда даже смертельными. Именно поэтому и очень желательно разобраться в самой классификации Е-добавок.

Итак, **по функциональному назначению** все пищевые добавки делятся на:

- красители (Е100-Е182) – усиливают или восстанавливают цвет продукта;
- консерванты (Е200-Е299) – повышают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибков;
- антиокислители (Е300-Е399) – защищают от окисления, например, от прогоркания жиров и изменения цвета;
- стабилизаторы и загустители (Е400-Е499) – сохраняют заданную консистенцию и повышают вязкость соответственно;
- эмульгаторы (Е500-Е599) – создают однородную смесь несмешиваемых веществ (например, воды и масла);
- усилители вкуса и запаха (Е600-Е699);
- пеногасители (Е900-Е999) – предупреждают или снижают образование пены;
- группа Е1000 и выше – глазирующие агенты, а также подсластители, разрыхлители и другие.

Нашим законодательством разрешено производителю самому выбирать, указывать ли на этикетке просто номер индекса «Е», или же разместить полное название применяемой добавки. И таким образом на первый взгляд «зловещие» Е500 или Е330 оказываются обычными содой и лимонной кислотой. Хотя с другой стороны, производители частенько вместо вредных добавок указывают просто их название: уж слово аспартам любители сладких газировок иностранного производства наверняка видели, а вот то, что это

вещество классифицируется как E951 и своим влиянием на серотонин в коре головного мозга способствует развитию маниакальной депрессии и припадкам паники и агрессии, уж точно мало кто знает.

Также существует группа продуктов, в которых применение этих добавок **абсолютно недопустимо**

К этим продуктам относятся кефир, сметана, молоко, мед, крупы и др., то есть продукты, которые не подвергаются обработке.

Многие из нас, наверное, считают, что применение Е-добавок и **в детском питании** запрещено? Это отнюдь не так. Как уже говорилось выше, эти добавки могут быть абсолютно безвредными. И поэтому в детском питании на сегодняшний день **разрешено использовать**

молочную кислоту, токоферолы, диоксид углерода, лецитины, лимонную кислоту и ее соли, фосфат натрия, разнообразные камеди (и это только список для малышей до 5 месяцев, а дальше список еще расширяется!). Так что не стоит впадать в панику, если на упаковке детской смеси вы увидите надпись E411 (камедь рожкового дерева) – это вещество натуральное и безопасное, к тому же помогающее снизить объем и число срыгиваний у детей.

Теперь же перейдем не к таким радужным описаниям влияния определенных пищевых добавок на наш организм. Итак, **опасность** от потребления нами всевозможных продуктов с повышенным содержанием Е-добавок связана с тем, что если какие бы то ни было пищевые добавки не признаны соответствующими санитарно-лабораторными инстанциями смертельными при употреблении в пищу, то они в большинстве своем считаются неопасными. И потребляя их, соответственно, мы поневоле становимся обычными подопытными кроликами.

Чтобы этого избежать, нужно просто самому владеть нужной информацией, так что запоминайте. Вот основные **Е-добавки, запрещенные на территории РФ**: E121 – краситель цитрусовый красный; E123 – краситель красный амарант; E240 – консервант формальдегид; E116-117 – консерванты, активно используемые при производстве кондитерских и мясных изделий; E924a и E924b – так называемые «улучшители муки и хлеба».

Кроме них **запрещены также**: E103, E107, E125, E127, E128, E213-219, E140, E153-155,

Что нужно знать о пищевых Е-добавках

Автор: admin

01.10.2013 23:15 -

E166, E173–175, E180, E182, E209, E213–219, E225–228, E230–233, E237, E238, E240, E241, E252, E253, E264, E281–283, E302, E303, E305, E308–314, E317, E318, E323–325, E328, E329, E343–345, E349, E350–352, E355–357, E359, E365–368, E370, E375, E381, E384, E387–390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429–436, E441–444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476–480, E482–489, E491–496, E505, E512, E519–523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E552, E554–557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580, E622–625, E628, E629, E632–635, E640, E641, E906, E908–911, E913, E916–919, E922–926, E929, E942–946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.

Кроме запрещенных пищевых добавок, существуют также разрешенные, но считающиеся опасными (провоцируют развитие злокачественных опухолей, болезни почек, печени и т.д.), однако в рамках данной статьи их перечисление может показаться несколько громоздким.

Так что при выборе продуктов в магазине не стоит попадать в ловушку красивой упаковки, желательно посмотреть на обратную сторону этикетки и хотя бы примерно прикинуть, выдержит ли ваш организм такую «химическую атаку».

Автор - **Ольга Плахтий**

[Источник](#)