



Эти загадочныЕ и  
интересныЕ





Каждый день мы употребляем продукты купленные в супермаркете или в магазине, даже не подозревая о том, что большинство из них несут в себе различные болезни.





# Самые вредные Е

Е 121-Повышает риск онкологических заболеваний

Е123,124,127,128- Аллергические реакции

Е103,105,121,123,125,126,130,131,142,153-  
Красители. Содержатся в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом. Могут привести к образованию злокачественных опухолей.



171-173- красители. Содержатся в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом.

E210, E211, E213-217, E240 – консерванты. Есть в консервах любого вида (грибы, компоты, соки, варенья). Могут привести к образованию злокачественных опухолей.



E221-226 – консерванты. Используются при любом консервировании. Могут привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

E230-232, E239 – консерванты.

Содержатся в консервах любого вида. Могут вызвать аллергические реакции.



Е311-313 – антиоксиданты  
(антиокислители) Есть в йогуртах,  
кисломолочных продуктах, колбасных  
изделиях, сливочном масле, шоколаде.  
Могут вызвать заболевания желудочно-  
кишечного тракта.

Е407,Е447,Е450 – стабилизаторы и  
загустители. Содержатся в вареньях,  
джемах, сгущённом молоке. Могут  
вызвать заболевания печени и почек.



E461-466 – стабилизаторы и загустители.  
Есть в вареньях, джемах, сгущенном  
молоке, шоколадном сыре. Могут вызвать  
заболевания желудочно-кишечного  
тракта.





Е924а, Е924b — пеногасители. Содержатся в газированных напитках. Могут привести к образованию злокачественных опухолей.







Если же вы хотите быть уверенными в том, что на вашем столе натуральная и здоровая пища — внимательно прочитайте следующие советы:

- не покупайте продукты с неестественно яркой, кричащей окраской;
- досконально изучайте этикетку;
- выбирайте свежие сырые овощи и фрукты;



- не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
- чем меньше список ингредиентов, тем меньше добавок;
- вместо того чтобы покупать готовые соки, делайте их сами;
- не перекусывайте чипсами, готовыми завтраками, супами из пакетика, хот-догами, всевозможными бургерами;



- покупайте замороженные овощи;
- откажитесь от переработанных или консервированных мясных продуктов.





# Безвредные Е

Е100 – куркумин (краситель), может содержаться в порошке кэрри, соусах, готовых блюдах с рисом, варенье, кандированных фруктах, рыбных паштетах.

Е363 – янтарная кислота (подкислитель), содержится в десертах, супах, бульонах, сухих напитках

Е504 – карбонат магния (разрыхлитель теста), может содержаться в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.



- E957 – тауматин (подсластитель) может содержаться в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.





Конец