

ПОЛЕЗНЫЕ или
ОПАСНЫЕ



Пищевые добавки

Приходя в магазин, мы постоянно сталкиваемся с продуктами питания, в состав которых входят различные пищевые добавки “Е” ...

Пищевые добавки (англ. food additives) - это химические или природные вещества, призванные улучшить вкус, цвет, запах и срок хранения продуктов питания. Список ингредиентов “Е” введен в 1953 году, когда в Европе было принято не писать на упаковках продуктов питания полные названия пищевых



Пищевые добавки с кодом "Е"

- В бывшем СССР эта система была узаконена в 1978 году.
- Сейчас в соответствии с законом РФ "О защите прав потребителей" на упаковках продуктов питания должны быть указаны все содержащиеся в них пищевые добавки с помощью кодировок.

Классификация пищевых добавок E

Все пищевые добавки E можно классифицировать на две группы. Первая группа обозначается символом “E” с трехзначным цифровым кодом (например, E-300 - аскорбиновая кислота, на англ. “ascorbic acid”, или витамин C). При этом первая цифра этого кода указывает на технологическое

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 E954
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

Вторая группа пищевых добавок обозначается символом “Е” с четырехзначным цифровым кодом (например, E1105 - консервант лизоцим, на англ. lysozyme). К этой группе относятся пищевые добавки на основе ферментов: эмульгаторы, уплотнители, стабилизаторы и другие.



Список пищевых добавок E

E-200 и далее – *консерванты*

E-300 и далее – *антиоксиданты*
(*антиокислители*)

E-400 и далее – *стабилизаторы*
(*загустители*)

E-500 и далее – *эмульгаторы*

E-600 и далее – *усилители вкуса и*
аромата

E-900 — E-999 – *подсластители*
и разрыхлители



Вредны ли пищевые добавки?..

Все пищевые добавки, разрабатываемые микробиологами, проходят многочисленные тесты на токсичность и аллергенность.

И только в том случае, если пищевые добавки по результатам экспериментов оказываются безвредными, их регистрируют и рекомендуют к широкому применению. В редких случаях при злоупотреблении [продуктами питания](#), содержащими пищевые добавки, могут возникать побочные явления



Расстройство пищеварения
могут вызвать E-338-E-341, E-407,
E-450, E-461, E-463, E-465, E-466.

E-320 — E-233 не рекомендуются
людям с кожными
заболеваниями.

Людям с заболеваниями печени
и почек не рекомендуются E-171
— E-173, E-220, E-302, E-320 —
E-332, E-510, E-518.



Аллергикам не
рекомендуется

употребление продуктов
питания, содержащих
Е-131, Е-132, Е-160b, Е-210,
Е-214, Е-217, Е-230, Е-231,
Е-232, Е-239, Е-311, Е-312,
Е-313, Е-951.

Нежелательны для
маленьких детей

пищевые добавки: Е-249,
Е-262, Е-310 — Е-312, Е-320,
Е-514, Е-622, Е-626 — Е-628





Люди с повышенной восприимчивостью к некоторым пищевым добавкам, приходя в магазин, должны внимательно просматривать состав продуктов питания



Люди с повышенной восприимчивостью к некоторым пищевым добавкам, приходя в магазин, должны внимательно просматривать состав продуктов питания

Для большинства людей потребление продуктов питания, в состав которых входят пищевые добавки, не представляет никакой опасности.

Лишь немногие ингредиенты Е могут быть потенциально опасными для людей с хроническими заболеваниями.




Многие из пищевых добавок имеют природное происхождение и содержатся в натуральных продуктах питания, не подвергавшихся технологической обработке. Например, в список пищевых добавок входят: аскорбиновая кислота E-300 (витамин С, содержится в значительных количествах в продуктах растительного происхождения – листовых овощах, фруктах, ягодах), молочная кислота E-281 (содержится в кисломолочных продуктах, квашеной капусте),



Информация о пищевых добавках

- Принципиально избегать продуктов, в состав которых входят пищевые добавки, не стоит. **Информация о пищевых добавках**, содержащаяся на упаковках продуктов питания, должна расцениваться как забота производителя о потребителе.
- Полностью избавиться от пищевых добавок Е в наше время невозможно, ведь без них современная пищевая промышленность просто немыслима.



Будьте
здоровы!



Над проектом работали:

Руководитель проекта: Капранова И.В.
учащиеся 10 «Б» класса 2010-2011 учебный год
МОУСОШ №13 с УИОП Воронеж