

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

<b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>	E123 E510 E513E E527
<b>ОПАСНЫЕ</b>	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
<b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ</b>	E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215 E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282 E283 E310 E954
<b>РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА</b>	E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462 E463 E465 E466
<b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320 E907 E951 E1105
<b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b>	E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632 E633 E634 E635
<b>ДАВЛЕНИЕ</b>	E154 E250 E252
<b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	E270
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>	E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130 E152 E211 E952
<b>ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ</b>	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  
E-131, E-132, E-160b, E-210,  
E-214, E-217, E-230, E-231,  
E-232, E-239, E-311, E-312,  
E-313, E-951.

Нежелательны для  
маленьких детей

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





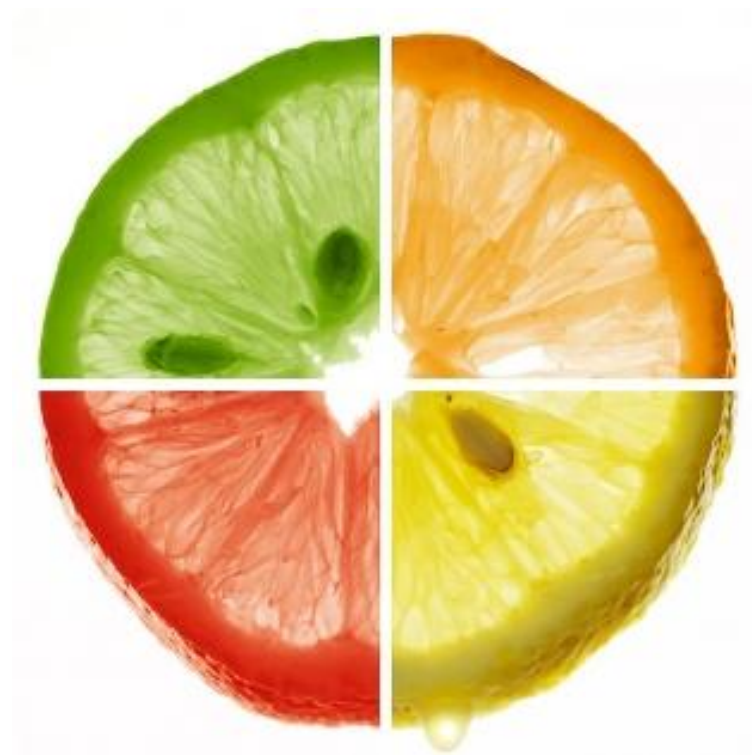
**Люди с повышенной восприимчивостью к некоторым пищевым добавкам, приходя в магазин, должны внимательно просматривать состав продуктов питания**



**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