

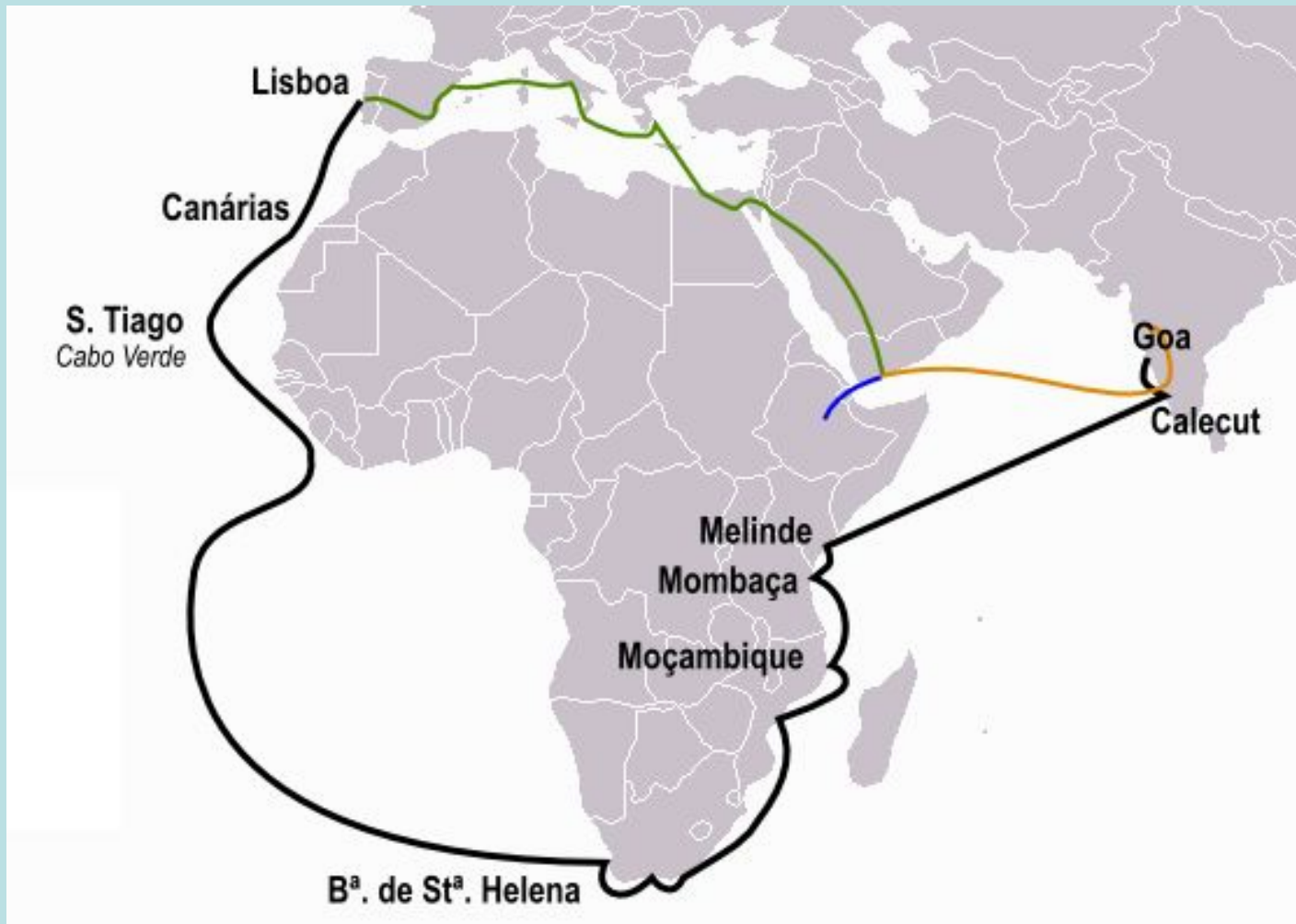
Вся правда о пищевых добавках

«Наша пища обязана быть лекарством, а лекарство должно быть пищей.»

Гиппократ



Дорога специй



Что такое индекс E?

- Буква «E» – обозначает «Европа», а цифровой код (Международный цифровой код INS) – характеристика пищевой добавки к продукту. Раньше названия этих химических веществ писали на этикетках полностью, но с 1953 года в Европе заменили названия химических пищевых добавок одной буквой с цифровыми кодами.







Малахов +

Классификация пищевых добавок

- консерванты и антиоксиданты: увеличивают срок годности продуктов;
- красители: придают продуктам привлекательный вид;
- стабилизаторы: сохраняют заданную консистенцию продукта;
- эмульгаторы: поддерживают структуру продуктов;
- усилители вкуса и аромата: придают вкус и запах.

□ Почему же за последнее время пищевые добавки стали опасными?



ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ФРУКТЫ СИБИРСКИЕ И ЗАМОРСКИЕ

- Свекла



- Бананы



- Морковь



- Киви



- Смородина



- Земляника



- Апельсины

- Крыжовник



- Ананас

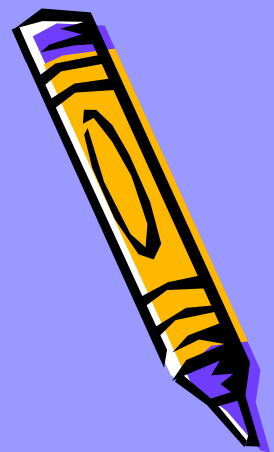
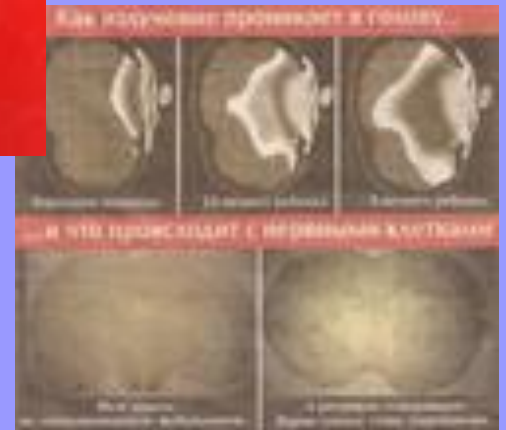


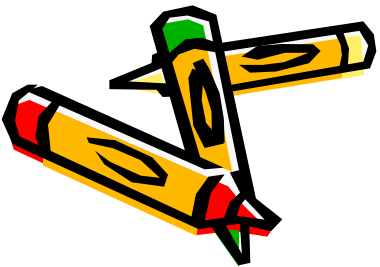
- Капуста

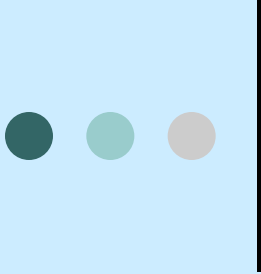


- Тыква

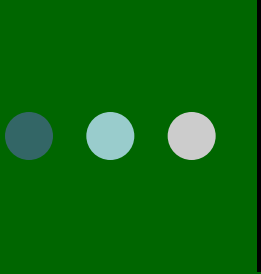








Название напитка	Исходный цвет	Цвет после изменения рН среды
Смородиновый компот	Вишнево-малиновый	Зеленоватый
ЛЕДА аромат тархуна	Зеленый	Зеленый
Сок апельсиновый	Желтый	Желтый
Нектар вишневый	Малиновый	Малиновый



Лаборатория по качеству продуктов при НИИ питания «Ростестом»

- Использование пищевых добавок на территории России контролируется национальными органами Росстандарта, Роспотребнадзора и нормативными актами и санитарными правилами Минздрава России

Основные документы:

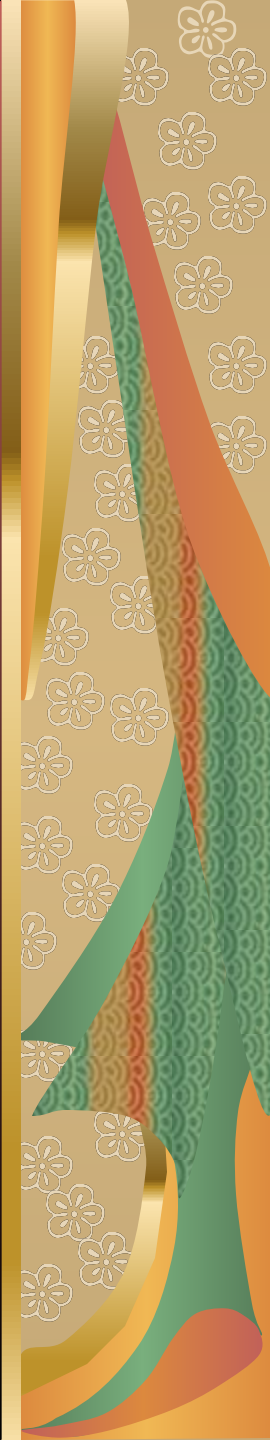
- • Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» 30.03.1999 г. N 52-ФЗ.
- Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000, 29-ФЗ.
- Федеральный закон «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22.07.1993.
- СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок» — 12 июня 2003 года.

Запрещенные добавки

- Запрещенные добавки — это добавки, исследование которых показало, что их действие приносит вред организму.
 - E121 — цитрусовый красный 2 (краситель)
 - E123 — красный амарант (краситель)
 - E128[1]- 03.09.2007. Красный 2G (краситель)
 - E216 [2]- — пара-гидроксибензойной кислоты ропиловый эфир, группа парабенатов (консервант)
 - E217[2]- — пара-гидроксибензойной кислоты [ропилового эфира натриевая соль (консервант)
 - E240 — формальдегид (консервант)
 - E621 – глутамат натрия

ВЫВОДЫ

- 1. Нужно внимательно читать этикетки на продуктах питания, интересоваться современными исследованиями в области разработки пищевых добавок.
- 2. Нельзя рисковать и брать незнакомые продукты, особенно если в этикетке указано много разных Е.
- 3. Нужно избегать таких пищевых добавок, как красители, консерванты, загустители, усилители аромата, заменители сахара.
- 4. Помните: официально запрещены на территории России красители Е121,123 и консерванты Е 216,217,240.
- 5. Надо есть больше овощей, фруктов, рыбы, молока, меньше мучного, сладкого, чипсов, газированных напитков.



- «Человек есть то, что он ест»

