

# Исследование пищевых добавок в продуктах питания



# Наиболее вредные пищевые добавки «Е»

Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие
Е 102	О!	Е 180	О!	Е 280	Р	Е 463	РХ
Е 103	(З)	Е 201	О!	Е 281	Р	Е 465	РХ
Е 104	(З)	Е 210	О!	Е 282	Р	Е 466	РХ
Е 105	(З)	Е 211	Р	Е 283	Р	Е 477	П
Е 110	(З)	Е 212	Р	Е 310	С	Е 501	О!
Е 111	(З)	Е 213	Р	Е 311	С	Е 502	О!
Е 120	(З)	Е 214	Р	Е 312	С	Е 503	О!
Е 121	(З)	Е 215	Р	Е 320	Х	Е 510	ОО!!
Е 122	(З)	Е 216	Р	Е 321	Х	Е 513Е	ОО!!
Е 123	ОО!! (З)	Е 219	Р	Е 330	Р	Е 527	ОО!!
Е 124	О!	Е 220	О!	Е 338	РХ	Е 620	О!
Е 125	(З)	Е 222	О!	Е 339	РХ	Е 626	РК
Е 126	(З)	Е 223	О!	Е 340	РХ	Е 627	РК
Е 127	(З)	Е 224	О!	Е 341	РХ	Е 628	РК
Е 129	(З)	Е 228	О!	Е 343	РК	Е 629	РК
Е 130	(З)	Е 230	О!	Е 400	О!	Е 630	РК
Е 131	Р	Е 231	ВК	Е 401	О!	Е 631	РК
Е 141	Р	Е 232	ВК	Е 402	О!	Е 632	РК
Е 142	Р	Е 233	О!	Е 403	О!	Е 633	РК
Е 150	Р	Е 239	ВК	Е 404	О!	Е 634	РК
Е 151	ВК	Е 240	Р	Е 405	О!	Е 635	РК
Е 152	(З)	Е 241	П	Е 450	РХ	Е 636	О!
Е 153	Р	Е 242	О!	Е 451	РХ	Е 637	О!
Е 154	РК, РД	Е 249	Р	Е 452	РХ	Е 907	С
Е 155	О!	Е 250	РД	Е 453	РХ	Е 951	ВК
Е 160	ВК	Е 251	РД	Е 454	РХ	Е 952	(З)
Е 171	П	Е 252	О!	Е 461	РХ	Е 954	Р
Е 173	П	Е 270	О!	Е 462	РХ	Е 1105	ВК

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

- О! — опасный
- ОО!! — очень опасный
- (З) — запрещенный
- РК — вызывает кишечные расстройства
- РД — нарушает артериальное давление
- С — сыпь
- Р — ракообразующий
- РЖ — вызывает расстройство желудка
- Х — холестерин
- П — подозрительный
- ВК — вреден для кожи

# ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

## 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

# **Согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок, они сгруппированы следующим образом**

- E 200 - E 299 – консерванты (повышают срок хранения продуктов)
- E 300 - E 399 – антиокислители (замедляют процесс брожения и окисления)
- E 400 - E 499 – стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию) и загустители (повышают вязкость)
- E 500 - E 599 – эмульгаторы (поддерживать однородную среду, препятствовать образованию осадка в ней)
- E 600 - E 699 – усилители вкуса и аромата
- E 900 - E 999 – пеногасители (предотвращают или снижают образование пены)
- E 1000 и далее – глазирователи, подсластители и разрыхлители.

# **Пищевые добавки, не разрешенные к применению в РФ:**

- E 103, E 107, E 125, E 127, E 128, E 140, E 153 – 155, E 160d, E 160f, E 166, E 173 – 175, E 180, E 182, E 209, E 213 – 219, E 225 – 228, E 230 – 233, E 237, E 238, E 241, E 252, E 253, E 264, E 281 – 283, E 302, E 303, E 305, E 308 – 314, E 317, E 318, E 323 – 353, E 328, E 329, E 343 – 345, E 349, E 350 – 352, E 355 – 357, E 359, E 365 – 368, E 370, E 375, E 381, E 384, E 387 – 390, E 399, E 403, E 408, E 409, E 418, E 419, E 429 – 436, E 441 – 444, E 446, E 462, E 463, E 465, E 467, E 474, E 476 – 480, E 482 - 489, E 491 – 496, E 505, E 512, E 519 – 523, E 535, E 537, E 538, E 541, E 542, E 550, E 552, E 554 – 557, E 559, E 560, E 574, E 576, E 577, E 579, E 580, E 622 – 625, E 628, E 629, E 632 – 635, E 640, E 641, E 906, E 908 – 911, E 913, E 916 – 919, E 922 – 926, E 929, E 942 – 946, E 957, E 959, E 1000, E 1001, E 1105, E 1503, E 1521.

**К незапрещенным, но опасным относятся те  
пищевые добавки, чрезмерное потребление  
которых может вызвать какие-либо  
заболевания**

- E 102, 103, 131, 210, 211–215, 240 – канцерогены;  
E 130, 221–226, 320-322, 338–341, 407, 450, 461–466 –  
вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта;
- E 230, 231–239, 311–312 – аллергены;
- E 171–173, 320–322 – вызывают болезни печени и  
почек;
- E 222–225 – вызывают расстройства кишечника.

# Продукты, содержащие вредные добавки

Название исследуемого продукта	Состав продукта	Вредные пищевые добавки
<p>Жевательная резинка «Хубба Буба»</p> 	<p>Сахар, глюкозный сироп, резиновая основа, стабилизатор E422, лимонная кислота, краситель E150, эмульгатор лецитин, антиоксидант E320.</p>	<p>E150 – подозрительный, E320 – холестерин</p>
<p>Жевательная резинка «Орбит»</p> 	<p>Резиновая основа, сорбит E420, глазурь E170, загуститель E422, манит E421, подсластители аспартам E950, ацесульфам E950, эмульгатор E322, краситель E171, глазурь E903, антиоксидант E320</p>	<p>E320 – холестерин, E951 – является вредным для кожи, E171 – подозрительный, E322 – подозрительный</p>

## Название исследуемого продукта

## Состав продукта

## Вредные пищевые добавки

«Суп дня»



Макаронные изделия, соль, растительный жир, морковь, лук, порошок куриного мяса, усилители вкуса и аромата (Е621, Е627, Е631), зелень, куркума.

Е627, Е631 – кишечные расстройства

Горчица «Русская»



Горчица сухая, соль, уксус, Е211, Е202

Е211 – ракообразующий



<p>Название исследуемого продукта</p>	<p>Состав продукта</p>	<p>Вредные пищевые добавки</p>
<p>«ЮПИ Буратино»</p> 	<p>Сахар, регулятор кислотности : лимонная кислота, подсластители : цикломат, сахарин, аспартам, добавка, препятствующая комкованию(E551), идентичный натуральному ароматизатор (Буратино), краситель(E150)</p>	<p>E150 – подозрительный</p>
<p>Напиток «Фанта»</p> 	<p>Вода, двуокись углерода, подсластитель аспартам, E211, E50, E104, E150.</p>	<p>E150, E104 – подозрительный, E211 – ракообразующий</p>

## Название исследуемого продукта

## Состав продукта

## Вредные пищевые добавки

Напиток «Кока-кола»



Вода, двуокись углерода, подсластитель аспартам, E211, E414

E211 – ракообразующий

Майонез МАХЕЕВ PREMIUM



консервант сорбат калия, ароматизатор натуральный "горчица", краситель бета-каротин, экстракт имбиря сухой, подсластитель "Аспасвит"

E211 – ракообразующий

## Название исследуемого продукта

## Состав продукта

## Вредные пищевые добавки

«Кириешки»



Хлеб ржано – пшеничный (мука ржаная, мука пшеничная, вода, дрожжи, соль), масло подсолнечное, ароматизатор пищевой «ветчина с сыром», соль, глюкоза, усилители вкуса (E621, E627, E631) антиокислитель (E551), сахароза, специи.

E627, E631 – расстройство кишечника.

Кетчуп «Балтимор»



Вода, паста томатная, сахар, крахмал модифицированный E1423, соль, уксус, консерванты : E211, E202, ароматизатор E412, стабилизатор, E954, краситель E124.

E211- канцероген,  
E124 – опасен

Название исследуемого продукта	Состав продукта	Вредные пищевые добавки
<p>Вермишель быстрого приготовления «Ролтон»</p> 	<p>Пшеничная мука, соль, вода, усилитель вкуса и аромата – глутамат натрия, питьевая сода, загуститель E412, витамины. Суповая основа: соль, сахар, специи, сушеные овощи. Пищевые добавки: (глутамат натрия, аджитайдт «ай+джи», ароматизатор), подсолнечное масло</p>	<p>глутамат натрия E-621</p>
<p>Чипсы «Estrella»</p> 	<p>Картофель, растительное масло, соль, декстроза, усилитель вкуса (E621, E627, E631), сухие дрожжи, сахар, сырный порошок, молочная кислота, лук – резанец</p>	<p>E627, E631 – расстройство кишечника</p>

**Во многих продуктах ( в чипсах, кетчупах, продуктах быстрого приготовления, в составе многих приправ со специями) часто встречается**

## **глутамат натрия E-621.**

**Производители на упаковке часто пишут его полное название, надеясь на неграмотность населения.**





**Будьте  
здоровы!**