

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 (З)	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	(З)	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

<p>Название исследуемого продукта</p>	<p>Состав продукта</p>	<p>Вредные пищевые добавки</p>
<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 Е-621.

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





**Будьте
здоровы!**