



Что нужно знать о пищевых добавках

Человек – существо странное. Сначала он, вопреки здравому смыслу, разрушает собственное здоровье, а затем, прилагая невероятные усилия, стремится его поправить.

**Беленко Ольга, 10 класс
МОУ «Средняя общеобразовательная
школа №1 с углубленным изучением
отдельных предметов г. Нового
Оскола Белгородской области»**



Пищевые добавки

- **Пищевые добавки - это вещества, вводимые в небольших количествах в пищевые продукты с целью предотвращения продуктов от порчи, улучшения вкусовых качеств и внешнего вида пищи, а также ускорения сроков изготовления пищевого продукта. Но в больших количествах не только не полезны, но и даже вредны здоровью!**



Классификация пищевых добавок

- Пищевые красители; **(E-100 - E-199)**
- Консерванты; **(E-200 - E-299)**
- Антиоксиданты; **(E-300 - E-399)**
- Эмульгаторы и стабилизаторы эмульсий и суспензий; **(E-400 - E-599)**
- Загустители;
- Разрыхлители и другие вещества, улучшающие структуру и текстуру пищевого продукта;
- Вещества для глазирования;
- Подсластители;
- Усилители вкуса; **(E-600 - E-699)**
- Ароматизаторы;
- Пряности.

Проблема опасных пищевых добавок

- Корпорации, заказывающие новые технологии не заинтересованы в широком информировании населения о возможных экологических и медицинских последствиях этих технологий
- Население много лет находилось и находится в эйфории от заморских продуктов и товаров, полуфабрикатных продуктов, эффективных пестицидов.

Какие пищевые добавки следует избегать

- ▣ *Красители:* 102, 104, 107, 110, 122-124, 127-129, 132, 133, 142, 151, 155, 160b;
- ▣ *Консерванты:* 200–203, 210–213, 220–225, 228, 249–252, 280–283, 310-312, 319–321;
- ▣ *Загустители:* 407;
- ▣ *Усилители аромата:* 620–625, 627, 631, 635;
- ▣ *Искусственные заменители сахара:* 950–952, 954–957;

Запрещенные пищевые добавки

- * E 103
- * E 105
- * E 111
- * E 121
- * E 123
- * E 125
- * E 126
- * E 127
- * E 130
- * E 152
- * E 216
- * E952



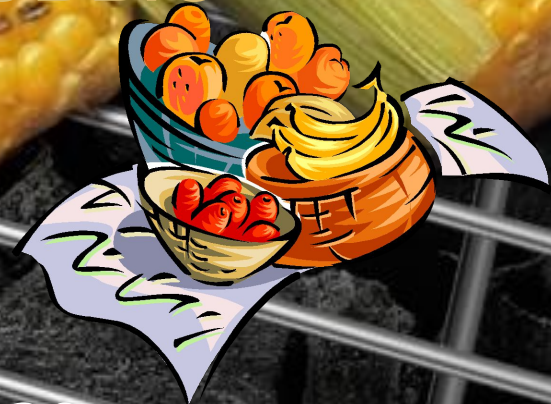
Опасные и подозрительные пищевые добавки

- Опасные: E 102, E 110, E 120, E 124, E 127, E 129, E 155, E 180, E 201, E 220 и т.д.
- Подозрительные: E 104, E 122, E 141, E 150, E 171, E 173, E 180, E 241, E 477 и т.д.
- Вызывающие расстройство кишечника: E 221- 226 и т.д.
- Вызывающие расстройство желудка: E 338-341, E 407, E 450, E 461-466 и т.д.

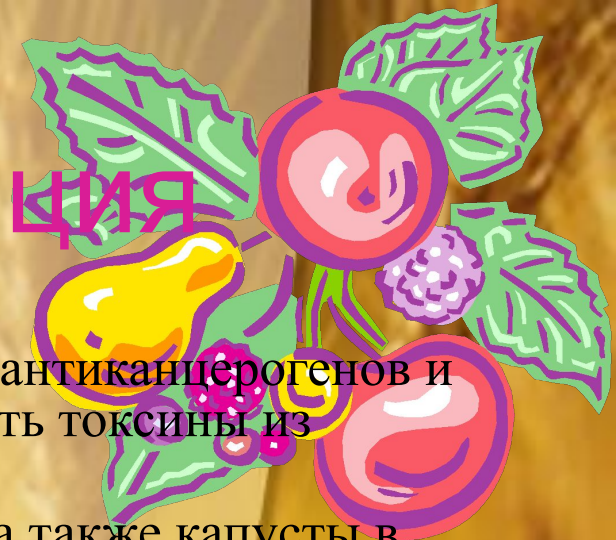


Очень опасные пищевые добавки

- Ракообразующие: E 131, 210-217, E 240, E 330 и т.д.
- Вредные для кожи: E 230-232, E 239 и т.д.
- Вызывающие нарушение давления: E 250, E 251 и т.д.
- Аллергические (вызывающие появление сыпи): E 311, E 312 и т.д.
- Повышающие холестерин: E 320, E 321 и т.д.



Важная информация



- Важно знать, какие вещества выполняют роль антиканцерогенов и какие продукты способны эффективно выводить токсины из организма
- Постоянное употребление витаминов А, С, Е, а также капусты в значительной степени снижает риск заболевания раком
- Все желтые и зеленые фрукты и овощи обогащены каротином, витаминами С и Е, которые связывают токсины и выводят их из организма
- Аскорбиновая кислота ингибирует синтез нитрозаминов – сильнейших канцерогенов
- Витамин Е – один из сильных природных антиоксидантов; он препятствует образованию в организме свободных радикалов. Источник витамина Е для человека – растительные масла, капуста, зерна злаков, салат, печенка, яйца, отруби
- Активным противоядием при попадании в организм солей тяжелых металлов служат витамины А, С, Е и группы В

Правовая основа проблемы

- В 1995 году в Федеральном законе «Об экологической экспертизе» записан принцип «потенциальной экологической опасности любой намечаемой хозяйственной деятельности»
- Этот принцип повторен в обновленной редакции (2002 год) Федерального закона «Об охране окружающей среды»
- В мае 2002 года Россия подписала Стокгольмскую конвенцию о стойких органических загрязнителях, которая вводит процедуру запрета, ограничения использования и уничтожения 12 наиболее опасных химических соединений