

# Хімічні добавки. Е-числа

Сьогодні в суспільстві не вщухають численні суперечки щодо харчових добавок. Добро чи шкоду вони завдають здоров'ю людини??





- **Харчові добавки** – природні або синтезовані речовини, що цілеспрямовано вводяться в продукти харчування з метою надання їм необхідних властивостей (наприклад, органолептичних, технологічних), продовжити термін їх придатності. Вони не вживаються безпосередньо у вигляді самотійних компонентів їжі.

Для класифікації харчових добавок у країнах Євросоюзу розроблено систему нумерації. Кожна добавка має унікальний номер.





Оригінальні назви добавок досить довгі та складні. Тому для простоти використання та їх безперешкодної ідентифікації у всьому світі запровадили індекс «Е» від слова «Європа». Його також асоціюють зі словами «essbar/edible», що в перекладі українською відповідно з німецької та англійської мов мають означати «їстівний».



E102 E122  
E104  
E124  
E129 E110  
E211

Число харчових добавок, що застосовуються у виробництві харчових продуктів у різних країнах, досягає сьогодні 500, не враховуючи комбінованих добавок, ароматизаторів. У Європейському співтоваристві класифіковано 296 харчових добавок.





Згідно із системою кодифікування харчових добавок, усі вони розподілені на групи.

- E100-E182 — барвники;

E200-E280 — консерванти;

E300-E391 — антиокиснювачі (антиоксиданти);

E400-E481 — стабілізатори, емульгатори, загусники;

# Походження харчових добавок

*Природне походження*  
E330-лимонна кислота,  
E101-рибофлавін

*Синтетичне походження*  
E123- фарбник (арамант)  
E240 -консервант (формальдегід)





# Характеристика харчових добавок

## Барвники

Підсилюють або відновлюють колір продукту

## Консерванти

Підвищують термін зберігання продуктів, захищаючи від псування, викликаного мікроорганізмами

## Антиокиснювачі

Підвищують термін зберігання харчових продуктів, захищають від псування, що викликане окисненням, (наприклад, згіркненням жирів або зміною кольору)

## Стабілізатори

Дозволяють зберігати однорідну суміш речовин у харчовому продукті або готовій їжі

Харчові добавки, що мають мутагенні, канцерогенні й токсичні ефекти офіційно заборонені на території України: фарбники E121 (цитрусовий червоний) та E123 (амарант), консервант E240 (формальдегід). З 2005 року заборонені також консерванти E216 та E217.



канцерогенні	небезпечні		дуже небезпечні	заборонені
E 131	E 102	E 228	E 123	E 103
E 142	E 110	E 233	E 510	E 105
E 153	E 120	E 242	E 513	E 111
E 210 - E 217	E 124	E 270	E 527	E 121 (рак)
E 219	E 127	E 400	E 620	E 123
E 230	E 129	E 401	E 636	E 125
E 240	E 155	E 402	E 637	E 126
E 249	E 180	E 403		E 130
E 252	E 201	E 404		E 152
E 280 - E 283	E 220	E 405		E 952
E 954	E 221	E 501		
	E 222	E 502		
	E 223	E 503		
	E 224			



- Вчені довели, що найбільше страждають саме діти. Штучні харчові барвники впливають на мозок дитини так само, як свинець, крім того, деякі з них можуть викликати звикання.
- Коли малюк регулярно вживає їжу з добавками і замінниками, в його організмі перестає працювати так звана «система сповіщення» про отриману отруту
- Наслідком вживання барвників із солодощами стає неуважність, неконтрольована поведінка, що часто переростає в синдром гіперактивності. Що більше дитина вживає яскравих солодощів, то більше вона ризикує захворіти нервовими і психічними розладами.





# Добро чи шкоду харчові добавки завдають здоров'ю людини??

Альтернативи широкому використанню харчових добавок не існує. Неможливо, скажімо, виготовити якісний зефір без пектину, напої тривалого зберігання— без консервантів, шоколадні цукерки — без емульгаторів, а варену ковбасу — без кольорокоригуючих речовин.

Можна сказати точно, що харчові добавки негативно впливають на наш організм, тому радимо не купувати продукти з неприродно яскравим забарвленням та уважно читати етикетку.