



Пищевые добавки

ПОТОК

До 20 века при производстве продуктов старались использовать лишь натуральные добавки. Постепенно такая наука, как пищевая химия, стала развиваться, и искусственные добавки заменили большую часть натуральных. Производство улучшителей качества и вкуса было поставлено на поток. Важно уметь распознавать их и покупать продукты с наименьшим количеством вредных пищевых добавок. В этом вам поможет наш чек-лист.

Классификация пищевых добавок

E100-E199

красители пищевые (окрашивают)

E200-E299

консерванты (помогают сохранять продукт, увеличивают срок годности)

E300-E399

антиокислители (замедляют процесс окисления)

E400-E499

стабилизаторы (придают продуктам желаемую форму и текстуру)

E500-E599

эмульгаторы (придают продуктам желаемую однородную консистенцию)

E600-E699

усиление вкуса и аромата

E900-E999

пеногасители

Наиболее распространенные вредные добавки

Глутамат натрия (E621)

Мощный усилитель вкуса.

С помощью этой добавки можно придать сильнейший вкус любому продукту. Производители часто маскируют некачественные продукты с помощью глутамата натрия, поскольку добавка оказывает очень сильное воздействие на наш мозг — с помощью неё человек «подсаживается» на вредные продукты.

Нитрит натрия (E250)

Консервант и фиксатор окраски.

Обычно добавляется в состав мясных продуктов. Согласно исследованиям, эта добавка имеет прямую корреляцию с повышенным риском рака желудка. Он особенно опасен при высоких температурах (преобразуется в нитрозамины).

желтые — E102, E104, E107, E105, E106, E110
зеленые — E142, E143
синие — E130, E131
оранжевые — E111, E121,
красные — E122, E123, E125, E128, E129

Искусственные красители.

Красители отрицательно воздействуют на наш кишечник, могут вызвать сильнейшие аллергические реакции, гиперактивность у детей.

аспартам — E951
сукралоза — E955
сахарин — сахаринат натрия, E954
ацесульфам — E950

Искусственные красители.

Особо опасные токсичные подсластители, которые являются клеточными ядами. Они влияют на чувствительность к инсулину и чрезмерно стимулируют сахарные рецепторы. Могут оказывать негативное воздействие на микробиоту кишечника.

Бензоат натрия (E211)

Консервант в промышленных продуктах.

Согласно исследованиям, усиливает симптомы СДВГ у детей, особенно в комбинации с искусственными красителями.

В сочетании с витамином С (аскорбиновой кислотой) трансформируется в бензол, который является канцерогеном. Наиболее склонны к такой трансформации «диетические» промышленные напитки без сахара (например, кола-лайт).

Безвредные добавки

E100 — куркумин

E101 — рибофлавин

E106 — рибофлавин-5

E160a — каротин

E161b — лютеин

**E300 — аскорбиновая
кислота (витамин С)**

E440 — пектин

**E641, E642 — L-лейцин
и лизин (аминокислоты)**

Влияние пищевых добавок на здоровье человека

**E221-226, E320-322, E338-341, E407,
E450-453, E461, E463, E465, E466**

Вызывают расстройство
пищеварения

E220-E224, E154, E343, E626-635

Вредны для кишечника

**E171-173, E220, E302, E320-322, E510,
E518**

Вредны для почек и печени

E320, 466, 471

Повышают холестерин

**E102, E107, E122-124, E155, E211-214,
E217-227**

Провоцируют приступы
астмы

**E131, E132, E210, E214, E217, E230-232,
E239, E311-313**

Вызывают аллергические
реакции

**E151, E230-233, E239, E310-312, E907,
E951**

Влияют негативно на кожу,
вызывают сыпь

E154, E250, E251

Повышают артериальное
давление

E233

Влияет на ход
беременности и развитие
плода

**E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130,
E131, E143, E152, E210, E211, E213-217,
E230, E240, E249, E250, E252, E280-
283, E330, E447, E954**

Провоцируют рост
опухолей

**Будьте внимательны.
Приобретайте только полезные продукты.**