

## Загадочный код «Е...»

*Вкусно есть, нам никто не запрещал, но вкусно е всегда значит полезно. Современные продукты в магазинах действительно стали современными во всех смыслах. Все больше изобретают химических веществ для придания вкуса, цвета и запаха. Многие пищевые добавки Е – это не чисто природные вещества, а искусственно созданные добавки.*



МБОУ СОШ №32

Наш адрес:  
г.Сургут, ул. Чехова, д.10/2

## Официально запрещены на территории

**России:** красители E121 (цитрусовый красный) и E123 (амарант), консервант E240 (формальдегид).

Опасные красители: E102, E110, E120, E124.

Канцерогены: E103, E105, E110, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E153, E210, E211, E213 - E217, E231, E232, E240, E251, E252, E321, E330, E431, E447, E900, E905, E907, E952, Аспартам.

Мутагенные и генотоксичные: E104, E124, E128, E230 - E233, Аспартам.

Аллергены: E131, E132, E160b, E210, E214, E217, E230, E231, E232, E239, E311-E313, Аспартам.

Нежелательно астматикам: E102, E107, E122 - E124, E155, E211 - E214, E217.E221-E227.

Нежелательно людям, чувствительным к аспирину: E107, E110, E122 -E124, E155, E214, E217.

Влияют на печень и почки: E171-E173, E220, E302, E320-E322, E510, E518.

Нарушение функции щитовидной железы: E127.

Приводят к заболеваниям кожи: E230 - E233.

Раздражение кишечника: E220 - E224.

Расстройство пищеварения: E338 - E341, E407, E450, E461, E463, E465, E466.

Неправильное развитие плода: E233.

Запрещено грудным, нежелательно маленьким детям: E249, E262, E310-E312, E320, E514, E623, E626 - E635.

Влияет на уровень холестерина в крови: E320.

Разрушают витамины в организме: B1 - E220, B12 - E222 - E227, D -E320.E-E925

## Кодирование в современном мире

## Загадочный КОД



## Что таит в себе код «Е...» ?

Сейчас на упаковке практически любого продукта питания можно найти коды, состоящие из буквы Е и различных цифр.

Итак, запоминайте! Буква «Е» - это Европа, а цифровой код - характеристика пищевой добавки к продукту. Код, начинающийся на 1, означает красители; на 2 - консерванты, на 3 - антиокислители (они предотвращают порчу продукта), на 4 - стабили-



заторы (сохраняют его консистенцию), на 5 - эмульгаторы (поддерживают структуру), на 6 - усилители вкуса и аромата, на 9 - антифламинговые, то есть противовоспалительные вещества. Индексы с четырехзначным номером говорят о наличии подсластителей - веществ, сохраняющих рассыпчатость сахара или соли, глазирующих агентов.

Вредны ли эти добавки? Специалисты-пищевики считают, что буква «Е» не так страшна, как ее малюют: применение добавок разрешено во многих странах, большинство из них не дает побочных эффектов. Но у медиков часто иное мнение.

### Классификация пищевых добавок:

E100 - E199 (красители) - вещества, придающие продукту новый цвет или скрывающие его природный оттенок

E200 - E299 (консерванты) предотвращают продукт от гниения, брожения и остальных процессов распада

E300 - E399 (антиоксиданты) предотвращают окисление продукта (например, прогоркание со-

держащихся в нем жиров или разложение светочувствительных естественных красителей)

E400 - E499 (стабилизаторы/загустители) поддерживают нужную консистенцию продукта или обеспечивают продукту определенную вязкость

E500 - E599 (эмульгаторы) обеспечивают однородный вид продукта

E600 - E699 усиливают естественные вкус и запах продукта

E900 (и далее) разрыхляют продукт до воздушного состояния, практически не оставляют следов. Пищевые добавки, оказывающие мутагенные, канцерогенные и токсические эффекты.

**Некоторые пищевые добавки действительно безвредны**, как и декларирует Всемирная организация здравоохранения, поскольку являются витаминами или пищевыми экстрактами, хотя их тоже используют для предотвращения продуктов от порчи.

E 260 уксусная кислота E 290 двуокись углерода

Антиоксиданты:

E 300, E 301, E 302 - витамин С

E 306, E 307, E 308, E 309 - витамин Е

При этом добавки E 302, E 308 и E 309 не разрешены в России', хотя это всего лишь разновидности витаминов С и Е.

Стабилизаторы:

E 322 лецитин

E 375 - никотиновая кислота также не разрешена в России, хотя это один из жизненно важных витаминов, применяемый при лечении болезней сердца;

E 440 - пектин единственная пищевая добавка, кроме лецитина и витаминов

С и Е, которая даже полезна. Это желеобразное вещество, получаемое из свежих фруктов, адсорбирует все ненужные организму вещества и таким

