4. Выбирайте самые **свежие** продукты и **сырые** овощи и фрукты. (Обычно они на заднем плане на полках магазинов, а на переднем с исходящим сроком хранения - проверьте...) Но знайте, что импортные фрукты и овощи (яблоки, лимоны и т. д.) обрабатывают специальными веществами для лучшей сохранности и придания блеска - даже окатка их кипятком не избавит от вредных пищевых добавок, только чистка механическим путём;
5. Чем меньше список **ингредиентов** в готовых продуктах, тем меньше содержатся **вре дные пищевые добавки**
. (Продукты с изысканным, пикантным вкусом, скорее всего, содержат различные пищевые добавки) ;
6. Вместо того, чтобы покупать готовые соки, **делайте** их сами;
7. Не перекусывайте чипсами, готовыми завтраками, супами из пакетика, хот-догами, всевозможными бургерами;
8. **Откажитесь** от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка в банках;
и, самое простое и безопастное - готовьте сами, без всевозможных пищевых добавок.

Вредные пищевые добавки

КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

E100-E182 КРАСИТЕЛИ
E200-E299 КОНСЕРВАНТЫ
E300-E399 АНТИОКИСЛИТЕЛИ
E400-E499 СТАБИЛИЗАТОРЫ И ЗАГУСТИТЕЛИ
E500-E599 ЭМУЛЬГАТОРЫ
E600-E699 УСЕЛИТЕЛИ ВКУСА
E700-E899 ЗАПАСНЫЕ ИНДЕКСЫ
E900-E999 ПЕНОГАСИТЕЛИ

E 102	E 180	E280 РАК	E463 РЖ
E 103	E201	E281 РАК	E465 РЖ
E 104 ???	E210 РАК	E282 РАК	E466 РЖ
E 105	E211 РАК	E283 РАК	E477 ???
E 110	E212 РАК	E310 С	E501
E 111	E213 РАК	E311 С	E502
E 120	E214 РАК	E312 С	E503
E 121	E215 РАК	E320 Х	E510
E 122 ???	E216 РАК	E321 Х	E513
E 123	E219 РАК	E330 РАК	E527
E 124	E220	E338 РЖ	E620
E 125	E222	E339 РЖ	E626 РК
E 126	E223	E340 РЖ	E627 РК
E 127	E224	E341 РЖ	E628 РК
E 129	E228	E343 РЖ	E629 РК
E 130	E230 РАК	E400	E630 РК
E 131 РАК	E231 К	E401	E631 РК
E 141 ???	E232 К	E402	E632 РК
E 142 РАК	E233	E403	E633 РК
E 150 ???	E239 К	E404	E634 РК
E 151 К	E240 РАК	E405	E635 РК
E 152	E241 ???	E450 РЖ	E636
E 153 РАК	E242	E451 РЖ	E637
E 154 АД РК	E249 РАК	E452 РЖ	E907 С
E 155	E250 АД	E453 РЖ	E951 К
E 160 К	E251 АД	E454 РЖ	E952
E 171 ???	E252 РАК	E461 РЖ	E954 РАК

ЗАПРЕЩЕННЫЕ
ОПАСНЫЕ
РАК РАКООБРАЗУЮЩИЕ
Х ХОЛЕСТЕРИН
С ВЫЗЫВАЮТ СЫПЬ
??? ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ
РЖ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА
РК КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА
К ВРЕДНЫ ДЛЯ КОЖИ
АД АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

WWW.VKUS.BLOGSPOT.COM