

Пищевые добавки Е

Добавил(а) Ольга

02.06.09 15:55 - Последнее обновление 01.07.11 22:54

Телуриды, бораты, селеновые соединения, оксиды

E 102 E 180 E 280 E 482
 E 103 E 201 E 281 E 483
 E 104 E 210 E 282 E 484
 E 105 E 211 E 283 E 477
 E 100 E 212 E 300 E 501
 E 131 E 213 E 301 E 502
 E 100 E 214 E 302 E 503
 E 121 E 215 E 320 E 500
 E 122 E 216 E 321 E 503E
 E 106 E 219 E 330 E 520
 E 104 E 220 E 338 E 620
 E 125 E 222 E 339 E 626
 E 126 E 223 E 348 E 627
 E 107 E 224 E 349 E 628
 E 109 E 228 E 349 E 629
 E 130 E 230 E 400 E 630
 E 131 E 231 E 401 E 631
 E 141 E 232 E 402 E 632
 E 142 E 233 E 403 E 633
 E 130 E 234 E 404 E 634
 E 131 E 240 E 405 E 635
 E 132 E 241 E 438 E 636
 E 133 E 242 E 439 E 637
 E 134 E 249 E 439 E 907
 E 105 E 250 E 439 E 931
 E 130 E 251 E 439 E 932
 E 171 E 252 E 439 E 934
 E П E173 270

д/детей E174 1105

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

О	- опасный
З	- запрещенный
П	- подозрительный
РК	- раздражающий
ВК	- вреден для кожи
РЖ	- расстройство желудка
РД	- артериальное давление
С	- сыпь

А что у нас со стандартами? Нормируются в основном консерванты и синтетические антиокислители, красители и подсластители. Многие природные вещества ничем не угрожают человеку и в относительно больших количествах. Мы потребляем их с овощами, мясом. Различные кислоты — молочную, яблочную, уксусную — добавляют в продукты в таких дозах (чтобы уменьшить или усилить кислотность), которые необходимы для технологического процесса. То же относится к желатину, крахмалу и

др.

В целом в нашей стране нормы применения пищевых добавок соответствуют европейским. Но на некоторые из них ограничения более жесткие. Например, на нитриты была введена допустимая суточная норма, равная 50 мг/кг в конечном продукте.

На Западе разрешили дозировку 150–200 мг/кг. Позднее, когда стали приводить наши показатели в соответствие с европейскими, решили оставить допустимую норму нитритов прежней. При этом ученые утверждают, что сами по себе добавки не оказывают на организм вредного влияния, но стоит им только вступить в реакцию с другими веществами в наших внутренностях, как их воздействие может оказаться совершенно непредсказуемым.

И что самое печальное — совсем исключить пищевые добавки из своего рациона невозможно. В противном случае мы стали бы питаться только свежими овощами-фруктами, пили парное молоко или воду, в худшем случае, кипяченую.

Чтобы ограничить попадание вредных пищевых добавок к нам на стол, можно лишь не покупать продукты с неестественно яркой окраской избегать продуктов со слишком долгим сроком хранения убрать из своего рациона чипсы, готовые завтраки, обеды и ужины, хот-доги и прочие "бургеры" И совсем не помешает читать этикетку.