

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 **вредные 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 безопасное - 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 УСИЛИТЕЛИ ВКУСА

E700-E899 ЗАПАСНЫЕ ИНДЕКСЫ

E900-E999 ПЕНОГАСИТЕЛИ

E 102		E 180		E 280	РАК	E 463	РЖ
E 103	⊗	E 201		E 281	РАК	E 465	РЖ
E 104	???	E 210	РАК	E 282	РАК	E 466	РЖ
E 105	⊗	E 211	РАК	E 283	РАК	E 477	???
E 110		E 212	РАК	E 310	С	E 501	
E 111	⊗	E 213	РАК	E 311	С	E 502	
E 120		E 214	РАК	E 312	С	E 503	
E 121	⊗	E 215	РАК	E 320	Х	E 510	
E 122	???	E 216	РАК	E 321	Х	E 513	
E 123	⊗	E 219	РАК	E 330	РАК	E 527	
E 124		E 220		E 338	РЖ	E 620	
E 125	⊗	E 222		E 339	РЖ	E 626	РК
E 126	⊗	E 223		E 340	РЖ	E 627	РК
E 127		E 224		E 341	РЖ	E 628	РК
E 129		E 228		E 343	РЖ	E 629	РК
E 130	⊗	E 230	РАК	E 400		E 630	РК
E 131	РАК	E 231	С	E 401		E 631	РК
E 141	???	E 232	С	E 402		E 632	РК
E 142	РАК	E 233		E 403		E 633	РК
E 150	???	E 239	С	E 404		E 634	РК
E 151	С	E 240	РАК	E 405		E 635	РК
E 152	⊗	E 241	???	E 450	РЖ	E 636	
E 153	РАК	E 242		E 451	РЖ	E 637	
E 154	АД	E 249	РАК	E 452	РЖ	E 907	С
E 155		E 250	АД	E 453	РЖ	E 951	С
E 160	С	E 251	АД	E 454	РЖ	E 952	⊗
E 171	???	E 252	РАК	E 461	РЖ	E 954	РАК

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

WWW.VKUS.BLOGSPOT.COM