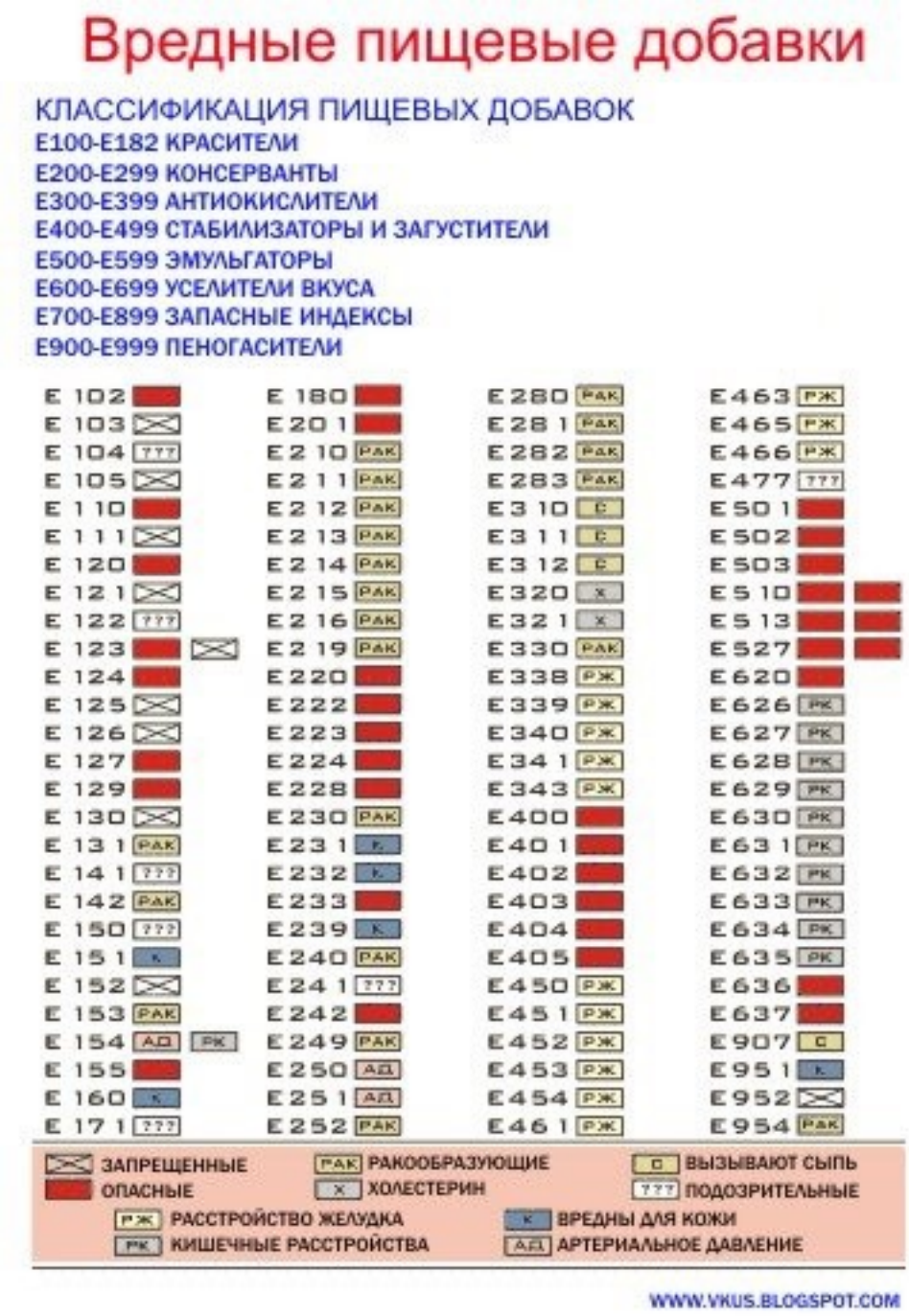
4. Выбирайте самые **свежие** продукты и **сырые** овощи и фрукты. (Обычно они на заднем плане на полках магазинов, а на переднем с исходящим сроком хранения - проверьте...) Но знайте, что импортные фрукты и овощи (яблоки, лимоны и т. д.) обрабатывают специальными веществами для лучшей сохранности и 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 безопастное - готовьте сами, без всевозможных пищевых добавок.


Вредные пищевые добавки
КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК
Е100-Е182 КРАСИТЕЛИ
Е200-Е299 КОНСЕРВАНТЫ
Е300-Е399 АНТИОКИСЛИТЕЛИ
Е400-Е499 СТАБИЛИЗАТОРЫ И ЗАГУСТИТЕЛИ
Е500-Е599 ЭМУЛЬГАТОРЫ
Е600-Е699 УСЕЛИТЕЛИ ВКУСА
Е700-Е899 ЗАПАСНЫЕ ИНДЕКСЫ
Е900-Е999 ПЕНОГАСИТЕЛИ
Е 102
Е 103
Е 104 ???
Е 105
Е 110
Е 111
Е 120
Е 121
Е 122 ???
Е 123
Е 124
Е 125
Е 126
Е 127
Е 129
Е 130
Е 131 РАК
Е 141 ???
Е 142 РАК
Е 150 ???
Е 151 К
Е 152
Е 153 РАК
Е 154 АД РК
Е 155
Е 160 К
Е 171 ???
Е 180
Е 201
Е 210 РАК
Е 211 РАК
Е 212 РАК
Е 213 РАК
Е 214 РАК
Е 215 РАК
Е 216 РАК
Е 219 РАК
Е 220
Е 222
Е 223
Е 224
Е 228
Е 230 РАК
Е 231 К
Е 232 К
Е 233
Е 239 К
Е 240 РАК
Е 241 ???
Е 242
Е 249 РАК
Е 250 АД
Е 251 АД
Е 252 РАК
Е 280 РАК
Е 281 РАК
Е 282 РАК
Е 283 РАК
Е 310 С
Е 311 С
Е 312 С
Е 320 Х
Е 321 Х
Е 330 РАК
Е 338 РЖ
Е 339 РЖ
Е 340 РЖ
Е 341 РЖ
Е 343 РЖ
Е 400
Е 401
Е 402
Е 403
Е 404
Е 405
Е 450 РЖ
Е 451 РЖ
Е 452 РЖ
Е 453 РЖ
Е 454 РЖ
Е 461 РЖ
Е 463 РЖ
Е 465 РЖ
Е 466 РЖ
Е 477 ???
Е 501
Е 502
Е 503
Е 510
Е 513
Е 527
Е 620
Е 626 РК
Е 627 РК
Е 628 РК
Е 629 РК
Е 630 РК
Е 631 РК
Е 632 РК
Е 633 РК
Е 634 РК
Е 635 РК
Е 636
Е 637
Е 907 С
Е 951 К
Е 952
Е 954 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