Пищевые добавки Е

Добавил(а) Ольга
02.06.09 15:55 - Последнее обновление 01.07.11 22:54

***** **Текст Воздействие Тип Вредное Запрещенные в России**

E 1O2E 18OE 28OE 46X
E 133E 201E 281E 465X
E 1O4E 2Р0E 282E 466X
E 135E 2Р1E 283E 477
E 100E 2Р2E 310E 501
E 131E 2Р3E 311E 502
E 120E 2Р4E 312E 503
E 121E 2Р5E 320E 510
E 122E 2Р6E 321E 513E
E 123E, 2Р9E 330E 527
E 124E 220E 33Ж E 620
E 125E 222E 33Ж E 626
E 126E 223E 34Ж E 627
E 127E 224E 34Ж E 628
E 129E 228E 34Ж E 629
E 130E 230E 400E 630
E 131E 23К E 401E 631
E 141E 23К E 402E 632
E 142E 233E 403E 633
E 150E 23К E 404E 634
E 15К E 240E 405E 635
E 152E 241E 450E 636
E 153E 242E 45Ж E 637
E 154E, РД 249E 45Ж E 907
E 155E 25Д E 45Ж E 951
E 16К E 25Д E 45Ж E 952
E 171E 252E 46Ж E 954
E П E173 О 270
д/детей РЖ E462 ВК 1105

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

О	- опасный
З	- запрещенный
П	- подозрительный
Р	- ракообразующий
РК	- кишечн. расстройства
ВК	- вреден для кожи
Х	- холестерин
РЖ	- расстройство желудка
ОО	- очень опасный
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.