

E230; E231; E233; E236; E237; E238; E239; E240; E249-
E252; E296; E320; E321; E620; E621; E627; E631; E635;
E924a-b; E926; E951; E952; E954; E957.

Специалисты Роспотребнадзора считают опасными следующие добавки: E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E270, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636 и E637.

В список очень опасных занесены E123, E510, E513 и E527, однако по неизвестным причинам они до сих пор не запрещены. Подозрительными названы добавки E104, E122, E141, E150, E171, E173, E241 и E477.

ДОЗИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Для каждой пищевой добавки определена допустимая суточная доза, при которой здоровью человека не будет нанесен вред. Но заправка состоит в том, что чаще всего производители на упаковках не пишут содержание вещества в продукте. Полный состав можно узнать только в специальных лабораториях. Там же произведен точный расчет добавки на данное количество продукта. Существует правило распределения ингредиентов по убыванию — то вещество, которое содержится в наибольшей концентрации, в составе указывается первым, а которого меньше всего — последним.

Очень часто промывают, чтобы скрыть недостатки товара, добавляют в него пищевые добавки не по технологии, а до доведения «товарного вида». Таким образом, они даже сами не знают, сколько содержится в них химикатов. И на упаковках не всегда указывается точный состав продукта.

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

На сегодняшний день добавки настолько заполонили рынок пищевой продукции, что даже сложно сказать, где они не содержатся. Полностью отказаться от продуктов, продаваемых в магазинах, тоже практически невозможно, особенно если это относится к городским жителям.

Поэтому нужно стараться свести к минимуму их употребление.

Ниже приведено несколько советов, как это возможно осуществить:

— перед покупкой какого-либо продукта лучше заранее изучить его точный состав (информацию можно найти в интернете);

— следует всегда помнить о том, что чаще всего химикаты представляют опасность при употреблении их в большом количестве, будь то полезная или опасная добавка;

— также их воздействие на организм зависит от возраста и веса человека;

— во время болезни или при ослабленном иммунитете химические вещества наносят больше вреда, поэтому при таких состояниях употребление их лучше ограничить;

ЗАЩИТА ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ



◆ В центральном аппарате Роспотребнадзора работает информационно-справочная телефонная линия 8-800-100-00-04, по которой можно позвонить бесплатно из любого населенного пункта России в рабочие дни с 10.00 до 17.00 (время московское), перерыв с 12.00 до 12.45.

◆ Единый информационный центр Управления Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу (тел. 8-800-555-49-43).

◆ Центр консультирования и информирования граждан по вопросам защиты прав потребителей (Санкт-Петербург, Малая Садовая ул., д. 1, каб. № 15, тел. 571-62-00) оказывает консультативную помощь по вопросам правоприменения законодательства в отдельных секторах потребительского рынка, а также по вопросам, связанным с защитой потребителями своих прав и законных интересов.

Часть III

- ◆ Классификация пищевых добавок
- ◆ Запрещенные пищевые добавки
- ◆ Советы по использованию пищевых добавок



Муниципальное образование
Муниципальный округ
Гражданка

КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК (E-КОДЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ):

Список FAO Классификация пищевых добавок в системе Codex Alimentarius, разработанная Международной организацией по пищевым продуктам и сельскому хозяйству (FAO) при ООН. Все эти данные доведены до сведения производителей продуктов, но поскольку FAO — организация общественной, ее информация носит только рекомендательный характер.

E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E134, E142, E153 — красители. Содержатся в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом. Могут привести к образованию злокачественных опухолей.

E171-173 — красители. Содержатся в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом. Могут привести к заболеваниям печени и почек.

E210, E211, E213-217, E240 — консерванты. Есть в консервах любого вида (грибы, компоты, соки, варенья). Могут привести к образованию злокачественных опухолей.

E221-226 — консерванты. Используются при любом консервировании. Могут привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

E230-232, E239 — консерванты. Содержатся в консервах любого вида. Могут вызвать аллергические реакции.

E311-313 — антиоксиданты (антиокислители). Есть в йогуртах, кисломолочных продуктах, колбасных изделиях, сливочном масле, шоколаде. Могут вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

E407, E447, E450 — стабилизаторы и загустители. Содержатся в вареньях, джемах, густом молоке, шоколадном сыре. Могут вызвать заболевания печени и почек.

E461-466 — стабилизаторы и загустители. Есть в вареньях, джемах, густом молоке, шоколадном сыре. Могут вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

E924a, E924b — пеногасители. Содержатся в газированных напитках. Могут привести к образованию злокачественных опухолей.

Печально знаменитые нитриты и нитраты натрия — это **E250** и **E251**. Они до сих пор применяются повсеместно, несмотря на то что вызывают разнообразные аллергические и воспалительные реакции, головную боль, печеночные колики, раздражительность и утомляемость.

Вещества, обозначаемые кодом **E231** и **E232**, вредны для кожи. Эти добавки используют в производстве различных колбас, мясных продуктов с длительным сроком хранения и консервов.

Красители и консерванты плохо влияют на иммунную систему, нарушают естественную микрофлору кишечника. А функциональные нарушения кишечника порой приводят к онкологическим и сердечно-сосудистым патологиям. Страдают обмен веществ и печень.

22 февраля 2005 года в России запрещено использовать добавки с индексом **E216** и **E217** с целью предупреждения угрозы возникновения массовых инфекционных заболеваний (отравлений) населения.

Ученые высказываются более жестко — эти вещества способны спровоцировать возникновение злокачественных опухолей. Ранее эти добавки использовались в производстве мясных и кондитерских изделий.

E311 может вызвать аллергию и астматический приступ. Приступ астмы могут спровоцировать также добавки **E320** и **E321** (входят в состав некоторых жировых продуктов и жевательных резинок). **E320** задерживает воду в организме и повышает содержание холестерина.

Загустители и **стабилизаторы** повышают вязкость. Практически всегда их добавляют в продукты с пониженной жирностью — майонезы и йогурты. Густая консистенция создает иллюзию «качественного продукта». Могут спровоцировать болезни пищеварительной системы.

Эмульгаторы создают однородную смесь из несмешиваемых продуктов, например воды и масла. Отрицательно влияют на печень, вызывают расстройство желудка. Особенно опасны в этом отношении эмульгаторы **E510, E513** и **E527**.

Усилители вкуса. «Чудо-приправа» позволяет сэкономить на натуральном мясе, птице, рыбе, грибах, морепродуктах. В блюдо добавляется несколько измельченных волокон натурального продукта или даже его экстракт, щедро сдабривается усилителем, и — получается «настоящий» вкус.

Добавка успешно маскирует низкое качество исходного продукта, например старое или низкосортное мясо. Усилитель вкуса есть почти во всех рыбных, куриных, грибных, соевых полуфабрикатах, а также в чипсах, сухариках, соусах, различных сухих приправах, буланных кубиках и сухих супах.

Часто она обозначается: «вкусовая добавка» или «улучшитель вкуса». Иногда под такой формулировкой скрывается и **E622** — глутамат калия, который запрещен к применению в России. Из 18 известных усилителей вкуса в России разрешены 6. Но и их вряд ли можно считать полезными.

Самые серьезные претензии предъявляются к подсластителю аспартаму. Он входит в состав более 6000 продуктов. При 30 градусах по Цельсию аспартам начинает распадаться на метанол (метиловый спирт) и формальдегид, который считается канцерогеном.

Постоянный прием аспартама нередко вызывает головную боль, звон в ушах, аллергию и депрессию.

Другой подсластитель — цикламат — в США, Великобритании, во Франции и еще в некоторых странах запрещен с 1969 года. Предполагается, что он провоцирует почечную недостаточность.

Эти подсластители широко используются в производстве прохладительных напитков. Они повышают аппетит и вызывают жажду.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Желтый тартразин (E102) используют в качестве красителя в мороженом, сладостях, газированных напитках, йогуртах. Он способен вызывать сильные аллергические реакции, мигрени и нервные возбуждения. Очень опасен для детей. Запрещен в большинстве стран.

Цитрусовый красный (E121) добавляют в газированные напитки, леденцы, мороженое. Является мощным канцерогеном. Запрещен в большинстве стран.

Амарант (E123) — темно-красный краситель. Он является химической пищевой добавкой, поражающей печень и почки, провоцирующей развитие сильных аллергических реакций, хронического насморка и онкологических заболеваний. Она чаще всего используется в приготовлении продуктов, которые очень любят дети, — желе, десерты, пудинги, мороженое, сухие завтраки, кексы и так далее. В большинстве стран это вещество запрещено.

Формальдегид (E240) применяется в качестве консерванта при изготовлении мясных и колбасных изделий, различных напитков (газированная вода, холодные чаи, соки) и сладостей (десерты, леденцы, жевательные резинки, желе). Он оказывает канцерогенное действие, вызывает поражение нервной системы, аллергию и интоксикацию организма.

Броматы калия и кальция (E924a, E924b) служат улучшителями и окислителями в производстве хлебобулочных изделий, а также пеногасителями в газированных напитках. Они обладают мощным канцерогенным эффектом. В большинстве стран запрещены к применению.

Особо вредные и запрещенные пищевые добавки E по сведениям INFO Министерства здравоохранения РФ: **E102; E104; E110; E120; E121; E122; E123; E124; E127; E128; E129; E131; E132; E133; E142; E151; E153; E154; E155; E173; E174; E175; E180; E214; E215; E216; E217; E219; E226; E227;**

