

**Скажи «НІ»
харчовим (Е)
добавкам у
продуктах
харчування**

ШКІДЛИВІ (Е) ДОБАВКИ У ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ. ЩО ЦЕ ТАКЕ?

За останні десятиліття в наше життя лавиною увірвалися пластикові матеріали, синтетичний одяг, ціла низка штучних миючих, косметичних та лікувальних засобів.

Ці зміни стосуються також продуктів харчування. Більшість з них містить цілу низку штучно синтезованих сполук - Е-добавок.

Харчові добавки — простий та дешевий спосіб надати продукту привабливий вигляд і колір, посилити смак, а також продовжити термін зберігання. Це емульгатори, ароматизатори, антиокислювачі, барвники і т. д.



Раніше назви цих хімічних речовин писали на етикетках продуктів повністю, але вони займали так багато місця, що в 1953 році в Європі, було вирішено змінити повні назви цих речовин буквою Е (від Europe) з цифровими кодами, ідентифікованими згідно Міжнародної системи класифікації (INS).

КЛАСИФІКАЦІЯ Е-ДОБАВОК

Згідно цієї системи харчові добавки діляться на групи за принципом дії:

E100 - E182 -Барвники - для забарвлення продуктів.

Продукти з червоними і жовтими барвниками, наприклад, тартразин E102 (використовують в цукерках, морозиві, кондитерських виробках, напоях)

E200 - E299- Консерванти - збільшують термін зберігання харчових продуктів шляхом захисту їх від мікробного псування. Нітрити та нітрати натрію – це E250 і E251 застосовуються повсюдно.



E300 - E399- Антиокислювачі - збільшують термін зберігання харчових продуктів шляхом захисту їх від псування, викликаного окисленням, наприклад, прогірклість жирів та зміна кольору. В

одному харчовому продукті може використовуватися тільки один антиоксидант.

E400 - E499- Стабілізатори - зберігають потрібну консистенцію продукту. Загущувачі - підвищують в'язкість продукту. Практично завжди їх додають в продукти зі зниженою жирністю – майонези і йогурти. Густа консистенція створює ілюзію «якісного продукту».

E500 - E599- Емульгатори- створюють однорідну суміш з незмішуваних продуктів (наприклад, води і масла). Особливо небезпечні в цьому відношенні емульгатори E510, E513 і E527.

E600 - E699- Посилювачі смаку та аромату. «Чудо-приправа» дозволяє заощадити на натуральному м'ясі, птиці, рибі, грибах, морепродуктах. Блюдо з підсилювачем смаку може мати лише декілька подрібнених волокон натурального продукту чи навіть його екстракт, але мати значно «яскравіший» смак самого продукту. Це призводить до того, що людина починає сприймати натуральні продукти як прісні і не смачні. Так людина потрапляє в залежність від «ласої приправки».

E700 - E899- Зарезервовані номери.

E900 - E999- Підсолоджувачі (надають солодкого смаку харчовим продуктам, застосовуються у виробництві низькокалорійних, дієтичних харчових продуктів), розрихлювачі, піногасники (попереджають або знижують утворення піни).

ВПЛИВ ХАРЧОВИХ (Е) ДОБАВОК НА ЗДОРОВ'Я

E102-
тартразин

E102 - тартразин

Дія на організм: харчова алергія

E250 -
нітрит
натрію

Дія на організм:

- кисневе голодування організму
- онкологічні захворювання

E216 і
E217 -
консерван
ти

Дія на організм:

- харчові отруєння

E128 -
червоний
фарбник

Дія на організм:

- онкологічні захворювання
- аномалії розвитку плоду

E400-
499 -
стабіліза
тори

Дія на організм :

- захворювання шлункового тракту

E320 -
антиокс
идант

Дія на організм:

- збільшення кількості холестерину в організмі

E510, E513
і E527 -
емульгатор
и

Дія на організм:

- дієрея
- збої в роботі печінки

