



Вкусно есть, нам никто не запрещал, но вкусно не всегда значит полезно. Современные продукты в магазинах действительно стали современными во всех смыслах. Все больше

изобретают химических веществ для придания вкуса, цвета и запаха пищевым продуктам.

Многие пищевые добавки Е – это не чисто природные вещества, а искусственно созданные добавки.

Консерванты, антиоксиданты, стабилизаторы, эмульгаторы, усилители вкуса и аромата, пеногасители. Такой перечень различных химических веществ включает в себя маленькая буква Е на упаковке с продуктом.

Е 100 – 199 красители

Е 200 – 299 консерванты

Е 300 – 399 антиокислители

Е 400 – 499 загустители и эмульгаторы

Е 500 – 599 регуляторы кислотности и разрыхлители, препятствующие слеживанию и комкованию

Е 600 – 699 усилители вкуса и аромата

Е900 — Е967 противопенные, глазирователи, улучшители муки, подсластители

Е1100 — Е1105 ферментные препараты

Запрещенные Е-добавки.

Среди консервантов и красителей есть такие, которые запрещены к употреблению. К ним относятся многие пищевые добавки группы Е: 103, 105, 111, 121, 123, 125, 126, 130, 152, 240. К очень опасным добавкам относятся Е: 103, 104, 122, 141, 150, 171, 173 и другие.

Вредные пищевые добавки, прочие химические вещества, стабилизаторы, красители, могут вызвать самые распространенные заболевания. Это: головные боли, боли в животе, диарея, тошнота,

особенно опасно для беременных женщин, т.к. они могут способствовать образованию мутагенного и канцерогенного эффектов, в организме происходит накопление чужеродных белков, снижается иммунитет и появляются аллергические реакции.



Питайтесь

правильно :

1. Ежедневно в рацион питания включайте растительные жиры.
2. Меньше употребляйте кондитерских и мучных изделий.
3. Любой приём пищи начинайте с фруктов.
4. Самое рациональное сочетание продуктов - мясо с овощами.
5. Обязателен приём пищи утром перед уходом на работу.
6. Ешьте не менее 3-х раз в день. Старайтесь питаться в одно и то же время.
7. Соблюдайте интервал между приёмами пищи не более 4-5 часов.
8. Не перекусывайте между основными приёмами пищи.
9. Хорошо пережёвывайте пищу. Не разговаривайте во время еды.
10. Не пейте жидкость во время еды. Соки после еды - вредны.
11. Не передайте! Выходите из-за стола с лёгким чувством голода.
12. Не ешьте после 18-19 часов.

Выполняя указанные рекомендации:

**Вы будете здоровы и
жизнерадостны.**

Таблица пищевых добавок

E102	О	E142	Р	E216	Р	E270	О	E403	О	E527	ОО
E103	З	E150	П	E219	Р	E280	Р	E404	О	E620	О
E104	П	E151	ВК	E220	О	E281	Р	E405	О	E626	РК
E105	З	E152	З	E222	О	E282	Р	E450	РЖ	E627	РК
E110	О	E153	Р	E223	О	E283	Р	E451	РЖ	E628	РК
E111	З	E154	РК	E224	О	E310	С	E452	РЖ	E629	РК
E120	О		РД	E228	О	E311	С	E453	РЖ	E630	РК
E121	З	E155	О	E230	Р	E312	С	E454	РЖ	E631	РК
E122	П	E160	ВК	E231	ВК	E320	Х	E461	РЖ	E632	РК
E123	ОО	E171	П	E232	ВК	E321	Х	E462	РЖ	E633	РК
	З	E173	П	E233	О	E330	Р	E463	РЖ	E634	РК
E124	О	E180	О	E239	ВК	E338	РЖ	E465	РЖ	E635	РК
E125	З	E201	О	E240	Р	E339	РЖ	E466	РЖ	E636	О
E126	З	E210	Р	E241	П	E340	РЖ	E477	П	E637	О
E127	О	E211	Р	E242	О	E341	РЖ	E501	О	E907	С
E129	О	E212	Р	E249	Р	E343	РК	E502	О	E951	ВК
E130	З	E213	Р	E250	РД	E400	О	E503	О	E952	З
E131	Р	E214	Р	E251	РД	E401	О	E510	ОО	E954	Р
E141	П	E215	Р	E252	Р	E402	О	E513	ОО	E1105	ВК

Обозначения:

- ВК - вреден для кожи
- З - запрещенный
- Р - ракообразующий
- ОО - очень опасный
- О - опасный
- П - подозрительный
- РЖ - расстройство желудка
- РД - артериальное давление
- С - сыпь
- Х - холестерин
- РК - кишечные расстройства



**ЕДА
без**

Автор: врач-валеолог Копач И.В. Тираж 500 экз.

ГУ «Гродненский зональный центр гигиены и эпидемиологии»