

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.
11. Не переедайте! Выходите из-за стола с лёгким чувством голода.
12. Не ешьте после 18-19 часов.

Выполняйте данные рекомендации, чтобы быть здоровым и жизнерадостным.

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123	E510	E513E	E527				
ОПАСНЫЕ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E316	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ДАВЛЕНИЕ	E154	E250	E252					
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270							
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

Вредны ли E добавки в продуктах питания?

«Памятка для населения»

