

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ: что это такое?



На каждой продуктовой упаковке есть индекс «Е», но не все задумываются над тем, что же скрывается за этой буквой и набором цифр, который стоит с ней. А между тем, многие вещества, скрытые под номером, представляют серьезную угрозу для нашего здоровья.

Индексом «Е» (сокращение от слова «Европа») обозначают химические вещества, которые добавляют в продукт для улучшения вкуса, цвета, запаха. Европейские правила регистрации пищевых добавок с обозначением «Е» достаточно жесткие, международные исследовательские центры проверяют все эти вещества на безопасность. В России добавка разрешена к применению, если она одобрена «Ростестом» и лабораторией по качеству продуктов при НИИ питания. А чтобы на прилавках не появились продукты, содержащие неразрешенные пищевые

добавки, «Ростест» раз в квартал проводит собственную экспертизу, на которую фирмы-производители обязаны поставлять запрашиваемые продукты.

Но не все так просто, как кажется на первый взгляд. Всего несколько лет назад очень активно использовались добавки, которые как оказалось, смертельно опасные для жизни. Однако, после громких скандалов и расследований, **всего лишь три вещества запретили во всем мире к добавлению в пищу.**

«Е» 121 - цитрусовый красный краситель -2

«Е» 123 - краситель амарант

«Е» 240 - консервант формальдегид

Эти красители содержались в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом, а консервант - в различных консервах (компоты, варенья, соки, грибы и т.д.) а также практически во всех широко импортных шоколадных батончиках.

В России, помимо этой тройки, запрещены:

«Е» 216 - парагидроксибензойной кислоты пропиловый эфир;

«Е» 217 - парагидроксибензойной кислоты пропиловый эфир натриевая соль;

В 2005 году **под запрет попали консерванты «Е» 216 и «Е» 217**, которые широко использовались в производстве конфет, шоколада с начинкой, мясных продуктов, паштетов, супов и бульонов. Как показали исследования, все эти добавки могут способствовать образованию злокачественных опухолей.

А в странах Европейского Союза **запрещен еще и «Е» 425 - конжак** (конжаковая мука, конжаковая камедь и конжаковый глюкоманнан). Применяется данная мука для ускорения процесса соединения плохо смешивающихся веществ. Последние три добавки входят в состав многих продуктов.

Е 425 не вызывает серьезные заболевания. Но в странах Евросоюза конжаковая мука не используется, ее изъяли из производства после того, как было зафиксировано несколько случаев удушья у маленьких детей. В нашей стране конжаковая мука (Е 425) не запрещена. Также не запрещен и концентрат Е 250, который придает аппетитный вид

мясным и колбасным изделиям за счет применения нитрита натрия. Избыток его негативно сказывается на обменных процессах, угнетающе действует на органы дыхания, имеет онконаправленное действие. Вредны и многие другие «не запрещенные» добавки. Вот их список.

Могут привести к образованию злокачественных опухолей:

- Красители E 103, E 105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153 которые используются в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом.
- Консерванты E210, E211, E213-217, E240- в консервах любого вида (грибы, компоты, соки, варенье)
- Пеногасители E 924 а, E924д - в газированных напитках.

Могут привести к заболеваниям печени и почек.

Красители E171 -173, используемые в сладкой газированной воде леденцах, цветном мороженом.

Стабилизаторы и загустители E407, E447, E450 - в варенье, джемах, сгущенном молоке, шоколадном сыре

Могут привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Консерванты E 221-226 - в консервах любого вида.

Антиоксиданты (антиокислители) - в йогуртах, кисломолочных продуктах, колбасных изделиях, сливочном масле, шоколаде.

Стабилизаторы и загустители E 461-466 - в вареньях, джемах, сгущенном молоке, шоколадном сыре.

Могут вызвать аллергические реакции:

- Консерванты E230-232, E239 - в консервах любого вида. Чтобы не создавать самому себе проблем и не превышать предельно допустимую концентрацию нитрата натрия (E 250), не ешьте каждый день колбасу, особенно копченую.

О. Григорян, ведущий научный сотрудник отделения профилактической и реабилитационной диетологии Клиники лечебного питания ГУ НИИ питания РАМН, кандидат медицинских наук

ТАЙНЫ КОДА

E100 -E182 - эти коды присвоены красителям , усиливающим или восстанавливающим цвет продукта.

E200-E299 - группа консервантов, повышающих срок хранения продуктов за счет их от микробов, грибков и бактериофагов. В эту же группу включены химические стерилизующие добавки, используемые при созревании вин, а также дезинфицирующие вещества.

E3 00-E3 99 - группа антиокислителей, защищающих продукты от окисления, например, от прогоркания жиров и изменения цвета нарезанных овощей и фруктов.

E400-E499 - группа стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов, назначение которых - сохранить заданную консистенцию продукта, а также повышать его вязкость.

Е 500 - Е599 - группа регуляторов РН и веществ против слеживания.

Е600-Е699 - группа ароматизаторов, усиливающих вкус и аромат продукта.

Е900-Е999 - группа антифламингов (пеногасители).

Е 1000-Е1521 - в этой группе собрано все остальное; глазирователи, разделители, герметики, улучшители муки и хлеба, текстураторы, упаковочные газы, подсластители.

Пищевых добавок под номерами Е 700-Е899 пока не существует, эти коды зарезервированы для новых, еще не открытых веществ.