

Продукты, содержащие вредные пищевые добавки

К сожалению, практически во всех продуктах питания, которыми так богаты современные супермаркеты и магазины, содержатся пищевые добавки, обозначаемые кодом Е. Многие из них вредны для организма. Особенно опасна ситуация, когда человек употребляет продукты с большим количеством пищевых добавок ежедневно или даже по несколько раз в день.

Сейчас существует несколько сотен пищевых добавок с кодом Е (от Е100 и до Е1521). Конечно, есть и безвредные добавки, которые также обозначаются как Е, например, обычная сода - Е500. Мы могли бы просто перечислить вам целый список этих "Е", но люди, к большому сожалению, не всегда читают состав приобретенных ими товаров, поэтому в этой статье мы приведем вам наиболее популярные продукты с опасными пищевыми добавками.

Жевательная резинка

Этот продукт практически полностью состоит из вредных добавок Е. Очень опасен для жизни и здоровья человека при регулярном употреблении «после еды» (как нас учит тому реклама). В нашем случае имеется ввиду жевательная резинка известных марок «Орбит», «Дирол» и т. д., так как в дешевых жвачках китайского производства добавок намного меньше, но они вредны из-за добавляемого в них сахара, который разрушает зубы.

- Е420 (Сорбит, сорбитол, сорбитовый сироп) — подсластитель, используется как замена сахара в жвачке. В США считается опасной добавкой. Может вызывать расстройство желудка (в случае употребления более одной пачки жвачки в сутки).

- Е953 (Изомальт) — подсластитель, сахарозаменитель, обеспечивает жвачке глазурь. Вызывает прилив сил, обладает слабительным эффектом. Значительное употребление может вызвать расстройство желудка.

- Е421 (Маннит) — стабилизатор, препятствует комкованию. Использование большого количества Маннита может вызвать признаки обезвоживания организма.

- Е967 (Ксилит) — сахарозаменитель. В лабораторных условиях вызвал каменно-почечную болезнь у животных.

- E965 (Мальтит, мальтийный сироп) — обеспечивает продукции сладкий вкус. В больших дозах приводит к проблемам с желудком. В США, Австралии и ряде др. западных стран на упаковках содержится предупреждение о возможном слабительном эффекте на продуктах с Мальтитом.

- E951 (Аспартам) — синтетический подсластитель. При употреблении более 40 мг в день вызывает кожные заболевания. При передозировках может вызывать множественные заболевания!

- E950 (Ацесульфам-К, Ацесульфам калия) — новый подсластитель. Изучен слабо, предположительно может обладать канцерогенными свойствами.

- E414 (Гуммиарабик) — эмульгатор (вещество для создания эмульсий). Провоцирует заболевания желудочно-кишечного тракта.

- E422 (Глицерин) — стабилизатор вкуса. Может нанести вред печени.

- E322 (Лецитин) — антиоксидант. Может вызывать аллергические реакции.

- E171 (Диоксид титана) — пищевой краситель. Подозрителен, может вызывать аллергические реакции. Вызывает болезни печени и почек.

- E903 (Карнаубский воск) — глазурь. Наряду с пищевой промышленностью замечен в использовании для производства косметики. Потенциально вреден.

- E321 (Бутилгидрокситолуол) — антиоксидант. Может вести к росту уровня холестерина в крови. Сильный аллерген.

- E341 (Ортофосфат кальция, III) — антиоксидант. Ведет к расстройству желудка.

Помимо большого количества пищевых добавок жвачки опасны тем, что развивают слабоумие. Например, жвачки запрещены для больных фенилкетонурией (нарушение умственного развития на генном уровне).

Йогурты и схожая продукция

Например, продукция с марками «Активиа», «Даниссимо», «Растишка» и другие рекомендуются как средство избавления от токсинов.

Их плюсы - сладкая, приятная на вкус продукция, которая нормализует пищеварение при помощи содержащихся в них кисломолочных бактерий.

Минусы – содержат множество Е-добавок и большое количество сахара.

- Е1442 (Гидроксипропилдикрахмалфосфат, модифицированный крахмал) — загуститель, стабилизатор вязкости в молочных продуктах. Входит во все продукты компании Данон. Запрещено добавление этого вещества в детские продукты (до 3-х лет). Очень опасен для поджелудочной железы.

- Е330 (Лимонная кислота) — антиоксидант. В больших дозах имеет канцерогенный эффект. У некоторых людей может вызывать аллергию.

- Ароматизаторы, идентичные натуральным — обычно не указывается какие именно. Есть подозрение, что добавки могут быть опасными.

Картошка-фри

Является одним из наиболее популярных видов фаст-фуда.

Содержит такие вредные добавки:

- Е459 (Мальтодекстрин, циклодекстрин) — стабилизатор вкуса. Является генетически модифицированной пищевой добавкой.

- Е576 (Глюконат Натрия, Натрий глюконат) — усилитель вкуса.

Является опасным для здоровья. Большое употребление может вести к болезни «синдром китайского ресторана» (головная боль, покраснение лица, потоотделение, чувство тяжести в области рта и др.). Вещество входит в список пищевых добавок, не имеющих разрешения к применению в пищевой промышленности РФ.

- Е551 (Диоксид кремния) — средство против слеживания и комкования. Активно применяется в промышленности, например, при создании резины или бетона. Точный вред для организма не определен.

Дополнительным поражающим фактором является масло, на котором жарился картофель. С большой степенью уверенности можно сказать, что в ресторанах фаст-фуда одно и то же масло используется по

несколько десятков (!) раз и потому продукты, приготовленные на нем, несут в себе опасную дозу канцерогенов.

Мороженое

Не менее известный продукт, но даже оно содержит вредные пищевые добавки:

- E102 (Тартразин) — краситель. Запрещен для применения в ЕС. Вызывает мигрень, зуд, нарушения зрения, раздражительность, чрезмерную активность, нарушения сна. Очень сильный аллерген.

- E133 (Синий блестящий FCF) — синтетический краситель. Канцероген. Запрещен в США, ЕС.

Стабилизаторы:

- E407 (Каррагинан) — текстурирующий агент для придания кремистости. Возможны расстройства желудка.

- E410 (Камедь рожкового дерева) — сохраняет и передаёт вкус различных ароматов. Вызывает болезни печени, почек.

- E412 (Гуаровая камедь, гуаран) — вещество-структуратор. Обнаружены токсичные вещества. Согласно исследованиям, может вызвать различные аномалии организма, искалечить и даже обезобразить человека (при передозировках).

- E466 (Карбоксиметилцеллюлоза, натрий -карбоксиметилцеллюлоза) — загуститель. Может вызывать расстройство желудка.

- E471 (Моно- и диглицериды жирных кислот) — эмульгатор. Может привести к избытку жиров в организме.

Состав мороженого может быть самым различным, в том числе и без добавок. Но эти виды E-добавок часто содержатся в таких дополнениях к мороженому как джем, глазурь и т.д.

Газированные напитки

Наряду с жевательными резинками являются наиболее вредными продуктами.

Плюсы: якобы утоление жажды, приятный вкус, получение энергетического заряда.

Минусы: много Е-добавок, много сахара или более вредных сахарозаменителей, углекислый газ, который вреден для желудка, печени.

Наиболее опасные добавки в Коле:

- E950 (Ацесульфам калия) — сахарозаменитель. Ухудшает работу сердца. Включает в состав аспаргеновую кислоту (вызывает привыкание).

- E951 (Аспартам) — при сильных дозах вызывает самые различные заболевания.

- E952 (Цикламовая кислота) — сахарозаменитель. Опасный канцероген. Запрещен в ЕС, США, Японии и др. развитых странах.

А также:

- E338 (ортофосфорная кислота) — ослабление костей.

- E330 (лимонная кислота).

- E211 (бензоат натрия) — канцероген. Деактивирует участки ДНК, что может вести к циррозу печени и дегенеративным заболеваниям.

- Множественные синтетические ароматизаторы.

Примечательно, что в некоторых странах (например, в США), Кола используется как моющее средство.

Плавленный сыр

Часто в состав сыров могут входить следующие Е:

- Соли-стабилизаторы E450 (Пирофосфат) — большое употребление чревато отложением в почках кальция и фосфора, способствует развитию остеопороза, E452 — расстройства желудка.

- E407 (Каррагиан).

- E202 (Сорбат калия)

В соусе фирмы «Чин-су» обнаружены добавки E1422 (мод. крахмал), E260 (уксусная кислота), E330 (лимонная кислота), усилители вкуса E621, E627, E631, консерват E211 (Бензоат натрия), красители E110, E124 (опасны для здоровья), а также особо опасные сахарозаменители E950 и E951.

В общем, достаточно взрывоопасная смесь.

Сухарики

Для примера можно взять одни из самых распространенных сухариков — «Кириешки».

Туда входит целый каскад усилителей вкуса:

- E621 (Глутамат натрия) — аллерген, опасен для детей привыканием.
- E627 (Гуанилат натрия двузамещенный) — нарушает артериальное давление, ведет к расстройствам желудка.
- E631 (Инозинат натрия двузамещенный) — нарушает нормальное артериальное давление. Опасен для детей.
- E551 (Диоксид кремния).

Шоколад

Обычная добавка в шоколаде — E476 (Полиглицерин) — изготавливается из генетически модифицированных растений. Также замечены эмульгатор E504 (Карбонат магния, гидроксикарбонат магния) в шоколаде Бабаевский, E124 (Понсо 4R (пунцовый4R)) в батончиках Несквик — опасен для здоровья, канцероген, аллерген.

Чипсы

Известные Laus включают в себя опасный Аспартам E951.

Также чипсы изобилуют усилителями вкуса (E-621, E-627, E-631 и др.), замечена E270 (Молочная кислота) и E551. В Pringles также добавляют стабилизатор E471.

Мы постарались привести вам наиболее популярные продукты с опасными добавками, которые покупают люди. Это конечно не всё. Всегда нужно внимательно читать состав продукта перед покупкой, чтобы выбрать правильно. Некоторые добавки вредны только в больших количествах, но канцерогены имеют свойство накапливаться в организме. Так что со временем это даст о себе знать. Любая модификация продуктов делает их потенциально опасными для здоровья. Употребление синтетических усилителей вкуса и цвета — это обман собственного организма.

Также хотелось бы сказать, что наличие маркировки в виде знака "Без ГМО" не гарантирует отсутствие в продукте геномодифицированных компонентов. Старайтесь употреблять экологически чистые продукты – свежие сырые овощи, фрукты и ягоды. Не рекомендуем покупать продукты с большим сроком хранения, ведь это признак того, что там много консервантов (также и в обычном молоке).

Список вредных "Е" консервантов ([назад](#))

102	опасен
103	запрещён
104	подозрителен (?)
105	запрещён
110	опасный
111	запрещён
120	опасен
121	запрещён
122	подозрителен (?)
123	очень опасен, запрещён
124	опасен
125	запрещён
126	запрещён
	запрещен

127	
129	опасен
130	запрещён
131	ракообр.
141	подозрителен (?)
142	может вызвать рак
150	подозрителен (?)
151	вреден для кожи
152	запрещён
153	может вызвать рак
154	вызывает кишечные расстройства, нарушает артериальное давление
155	опасен
160	вреден для кожи
171	подозрителен (?)
173	подозрителен (?)
180	опасен
201	опасен
	может вызвать рак, может вызвать каменно-почечную

210	болезнь
211	запрещён. Может вызвать рак. Допустимая максимальная дозировка в безалкогольных напитках — 150 мг/л!
212	может вызвать рак
213	может вызвать рак
214	может вызвать рак
215	может вызвать рак
216	запрещён. Пропиловый эфир (спирт). Может вызвать рак
217	запрещён. Пропиловый эфир. Ракообр.
219	может вызвать рак
220	опасен
221	растр. кишечника
222	опасен
223	опасные
224	опасен
226	растр. кишечника
228	опасен
230	может вызвать рак

231	вреден для кожи
232	вреден для кожи
233	опасен
239	вреден для кожи
240	запрещён. Может вызвать рак
241	подозрителен (?)
242	опасен
249	может вызвать рак
250	нарушает артериальное давление
251	нарушает артериальное давление
252	может вызвать рак
270	опасен
280	может вызвать рак
281	может вызвать рак
282	может вызвать рак
283	может вызвать рак
310	вреден для кожи, вызывает сыпь

311	вреден для кожи, вызывает сыпь
312	вреден для кожи, вызывает сыпь
320	холестерин
321	холестерин
330	может вызвать рак
338	вызывает расстройства желудка
339	вызывает расстройства желудка
340	вызывает расстройства желудка
341	вызывает расстройства желудка
343	вызывает кишечные расстройства
400	опасен
401	опасен
402	опасен
403	опасен
404	опасен
407	расстр. желудка
405	опасен

450	вызывает расстройства желудка
451	вызывает расстройства желудка
452	вызывает расстройства желудка
453	вызывает расстройства желудка
454	вызывает расстройства желудка
461	вызывает расстройства желудка
462	вызывает расстройства желудка
463	вызывает расстройства желудка
465	вызывает расстройства желудка
466	вызывает расстройства желудка
477	подозрителен (?)
501	опасен
502	опасен
503	опасен
510	очень опасен
513	очень опасен
527	очень опасен

620	опасен
626	вызывает кишечные расстройства
627	вызывает кишечные расстройства
628	вызывает кишечные расстройства
629	вызывает кишечные расстройства
630	вызывает кишечные расстройства
631	вызывает кишечные расстройства
632	вызывает кишечные расстройства
633	вызывает кишечные расстройства
634	вызывает кишечные расстройства
635	вызывает кишечные расстройства
636	опасен
637	опасен
907	вреден для кожи, вызывает сыпь
924a	запрещён
924б	запрещён
951	вреден для кожи

952	запрещён
954	может вызвать рак
1105	вреден для кожи

Особо вредные и запрещённые пищевые добавки Е по сведениям INFO министерства здравоохранения РФ:

Е 102; Е 104; Е 110; Е 120; Е 121; Е 122; Е 123; Е 124; Е 127; Е 128; Е 129; Е 131; Е 132; Е 133; Е 142; Е 151; Е 153; Е 154; Е 155; Е 173; Е 174; Е 175; Е 180;

Е 214; Е 215; Е 216; Е 217; Е 219; Е 226; Е 227; Е 230; Е 231; Е 233; Е 236; Е 237; Е 238; Е 239; Е 240; Е 249 ... Е 252; Е 296; Е 320; Е 321; Е 620; Е 621 (глутамат натрия, подробнее [здесь](#)); Е 627; Е 631; Е 635;

Е 924 а-в; Е 926; Е 951; Е 952; Е 954; Е 957.

Также, специалисты Роспотребнадзора считают опасными следующие добавки:

Е102, Е110, Е120, Е124, Е127, Е129, Е155, Е180, Е201, Е220, Е222, Е223, Е224, Е228, Е233, Е242, Е270, Е400, Е401, Е402, Е403, Е404, Е405, Е501, Е502, Е503, Е620, Е636 и Е637. **В список очень опасных занесены** Е123, Е510, Е513 и Е527, однако по неизвестным причинам они до сих пор не запрещены. Подозрительными названы добавки Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е241 и Е477.