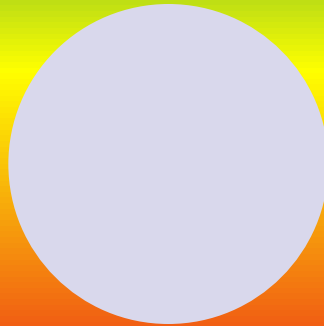
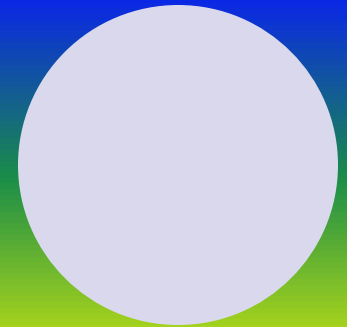
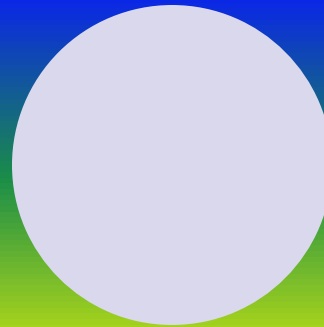


# Пищевые добавки и консерванты





# Сод<sup>Е</sup>ержани<sup>Е</sup>



3. Введение
4. Обусловленность выбора продуктов питания;
5. Е- стандарты;
6. Пищевые добавки и красители Е 102;
7. Е 128;
8. Е 216 и Е 217;
9. Е 250;
10. Е320;
11. Е 400- 499;
12. Е 510, Е 513 и Е 527 (из группы Е 500-599);
13. Е 951;
14. Запрещенные Е -добавки ( РАМН );
15. Е и еще раз Е;
16. Е-добавки, разрешенные в России, но считающиеся опасными;
17. Среди газированных напитков
18. Жевательные резинки
19. Алкоголесодержащие энергетические напитки
20. Чипсы и сухарики
21. Кисломолочные продукты
22. Колбасные изделия
23. Среди марок мороженого
24. Шоколад
25. Заключение





# Введение



На сегодняшний день современный рынок питания характеризуется весьма широким диапазоном выбора, как в ассортименте, так и в ценовых категориях. Такое развитие детерминировано, прежде всего, ростом спроса потребителя. Но оправдывает ли предложение спрос, и действительно ли свобода выбора так абсолютна, как это видится?



# Обусловл нность выбора продуктов питания

Выбор того или иного рода продуктов питания обусловлен на сегодняшний день несколькими факторами:

- образ жизни потребителя;
- его платёжеспособность;
- состояние здоровья и связанные с этим ограничения в пище.





# -стандарты



Вредоносность пищевых Е-добавок, ароматизаторы, красители Буква «Е» на этикетке состава того или иного продукта питания обозначает соответствие европейскому стандарту питания, а цифровой индекс - сам вид добавки. Некогда, названия этих химических веществ указывались в составе продуктов полностью, но по причине объёмности названий была произведена замена на буквенно-цифирный код.



# Пищевые добавки и красители



102

На территории нашей страны разрешен, но в запрещен на территории Европейского Союза.

**Воздействие на организм:** - пищевая аллергия.

**Продукты питания с содержанием тартразина:** кондитерские изделия, конфеты, мороженое, напитки.







128

Красный краситель Red 2G с канцерогенным эффектом, использующийся при производстве сосисок с содержанием зерновых и бобовых более 6% и изделий из измельченного мяса и придающий розовый цвет продукту. Является генотоксичным соединением, то есть имеющим способность вызывать изменения в генах. E128 запрещен для применения в России!

**Воздействие на организм (долгосрочность периода проявления реакции после момента употребления):**

- онкологические заболевания;
- аномалии развития плода;
- врожденные патологии.

**Продукты с содержанием красного красителя Red 2G:** колбасы и сосиски (особенно дешёвые).





216

и



217



Консерванты (пропиловый эфир и натриевая соль). Запрещены в России!

**Воздействие на организм:**  
пищевые отравления.

**Продукты питания с содержанием данного вида консерванта:** конфеты, шоколад с начинкой, мясные продукты, покрытые желе паштеты, супы и бульоны.





E

250

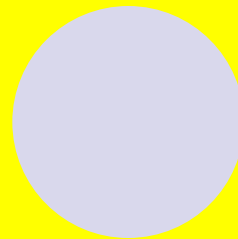
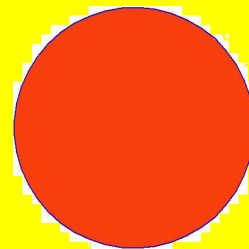
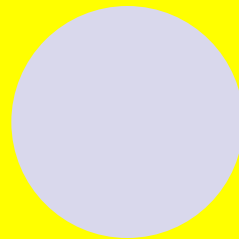
Нитрит натрия - краситель, приправа и консервант, использующийся для сухой консервации мяса и стабилизации его красного цвета. E250 разрешен к использованию в России, но запрещен в ЕС.

### Воздействие на организм:

- повышенная возбудимость нервной системы у детей;
- кислородное голодание организма (гипоксия);
- уменьшение содержания витаминов в организме;
- пищевые отравления с возможным летальным исходом;
- онкологические заболевания.

**Продукты с содержанием нитрита натрия:** бекон (особенно *жареный*), солонина, сосиски, ветчина, копченое мясо и рыба.





Антиоксидант для замедления окислительного процесса в жировых и масляных смесях (разрешен в России, но считается опасным для здоровья).

### **Воздействие на организм:**

рост содержания холестерина в организме.



**Продукты питания с содержанием антиоксиданта E320:** некоторые продукты с содержанием жира; жевательные резинки.



**400 - 499**



Загустители, стабилизаторы для повышения вязкости продукта (большинство из них запрещены в РФ).

**Воздействие на организм:**

заболевания пищеварительного тракта.

**Продукты с содержанием этих видов Е-добавок:** йогуртовые культуры и майонезы.



**E 510, E 513 и E 527**  
**(из группы E 500-599)**

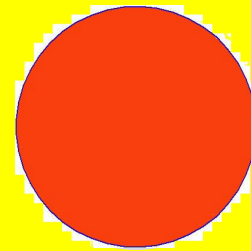
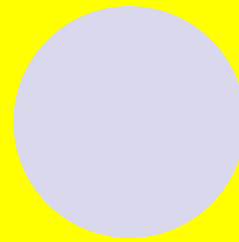
Эмульгаторы, создающие однородность при сочетании несмешиваемых продуктов, например, воды и масла.

**Воздействие на организм:**

- диарея;
- сбои в работе печени.







Аспартам - синтетический сахарозаменитель.

### Воздействие на организм:

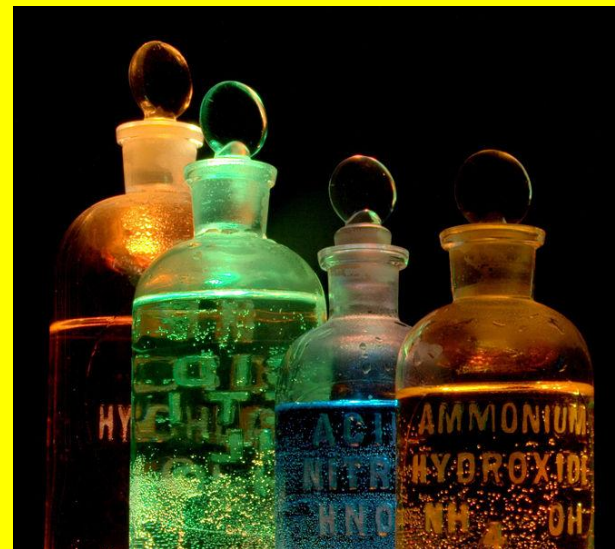
- истощение запасов серотонина в коре головного мозга,
- развитие маниакальной депрессии, приступов паники, насилия (при чрезмерном употреблении).

**Продукты с содержанием аспартама:** жевательные резинки, газированные напитки (в особенности импортного производства).

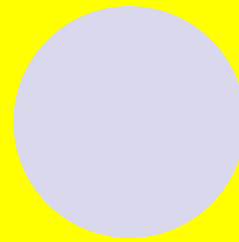


# Запрещенные -добавки (РАМН)

- **E121**-краситель цитрусовый красный;
- **E123** - краситель красный амарант;
- **E240** - консервант формальдегид, классифицируя который, можно отнести к той же группе веществ, что и мышьяк с синильной кислотой - смертельные яды;
- **E116-117** -консерванты, активно использующиеся при производстве кондитерских и мясных изделий;
- **E924a** и **E924b** - так называемые «улучшители муки и хлеба».







E103, E107, E125, E127, E128,  
E213-219, E140, E153-155, E166,  
E173-175, E180, E182, E209, E213-219,  
E225-228, E230-233, E237, E238, E240,  
E241, E252, E253, E264, E281-283,  
E302, E303, E305, E308-314, E317,  
E318, E323-325, E328, E329, E343-345,  
E349, E350-352, E355-357, E359,  
E365-368, E370, E375, E381, E384,  
E387-390, E399, E403, E408, E409,  
E418, E419, E429-436, E441-444, E446,  
E462, E463, E465, E467, E474,  
E476-480, E482-489, E491-496, E505,  
E512, E519-523, E535, E537, E538,  
E541, E542, E550, E552, E554-557,  
E559, E560, E574, E576, E577, E579,  
E580, E622-625, E628, E629, E632-635,  
E640, E641, E906, E908-911, E913,  
E916-919, E922-926, E929, E942-946,  
E957, E959, E1000, E1001, E1105,  
E1503, E1521.





# Е-добавки, разрешенные в России, но считающиеся опасными

- Вредоносность пищевых Е-добавок, ароматизаторы, красители Пищевые добавки E105, E126, E130, E131, E143, E152, E210, E211, E330, E447 - являются факторами, обуславливающими рост злокачественных опухолей.
- E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461, E465 -провоцирующие образование заболеваний желудочно-кишечного тракта.
- Пищевая добавка E239 может вызвать аллергическую реакцию.
- E171, E320-322 - добавки, вызывающие болезни печени и почек.
- Помимо этого запрещены в Европейском Союзе, но всё еще разрешены на территории России следующие добавки: E102, E104, E110, E111, E120, E122, E124, E126, E141, E142, E150, E212, E250, E251, E311-313, E477.

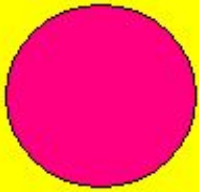


# Среди газированных напитков



- «Фруктайм Дюшес», а также «Фиеста Дюшес», производные от компании **Coca-Cola** (содержат аспартам E951);
- все прочие дочерние от производителя **Coca-Cola**;
- «Лимонад» (Грейтли);
- «Малина» (Салют-кола);
- «Барбарис» (Ассорти);
- «Ситро» (Салют-кола) и др.





# Жевательные резинки



- «**Dirol**» (содержит в своём составе загуститель E414, провоцирующий заболевания желудочно-кишечного тракта; антиоксидант E330; консервант E296; краситель E171; эмульгатор (по указанию на упаковке) E322, являющийся антиоксидантом, а также E321 и глазирователь E903);
- «**Orbit**» (содержит сорбит E420, относящийся к группе эмульгаторов и стабилизаторов; мальтит E965 (пеногаситель-антифламинг, и насколько он опасен - судить потребителю); стабилизатор E422; загуститель E414; краситель E171; подсластитель аспартам E951





# Алкоголесодержащие энергетические напитки

- «**ABSENTER ENERGY**» (содержит стабилизатор E414; регулятор кислотности, он же антиоксидант E330; консервант E211);
- «**JAGUAR**» (содержит консервант E211; красители);
- К этой же группе можно отнести и большую часть не содержащих алкоголя энергетиков, даже если в составе и не фигурирует буквенный код «Е», Минздрав советует обращать внимание на название содержащихся компонентов, иначе каким же образом оправдывается «энергетическое» действие на организм?!



# Чипсы и сухарики

- «Lays» в маленькой упаковке (содержит аспартам E951);
- «Pringles» (содержит эмульгатор E471);
- сухарики «Кириешки» (содержит усилитель вкуса E621, E627, E631, E551, краситель ЕЮОид





# Кисломолочные продукты



- «Растишка йогурт с фруктовым пюре» (тот же загуститель E1442; красители и др.) - продукт детского питания!!!
- «Даниссимо» (загуститель E1442, регуляторы кислотности).



# Колбасные изделия

- колбаса «сервелат» (в составе которой обнаружены стабилизаторы и консервант нитрит натрия E250);
- «Любительская» вареная (содержит консервант-фиксатор окраски, а также нитрит натрия E250);



# Среди марок мороженого

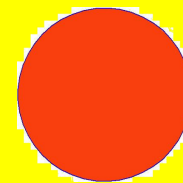
- В **Alpen Gold** обнаружены краситель E102, E133, стабилизаторы E407, E410, E412, E466, E471.

**И это то, что едят наши дети!!!**





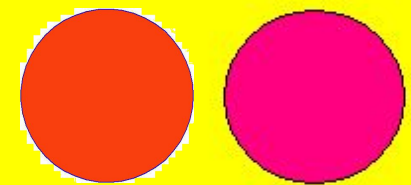
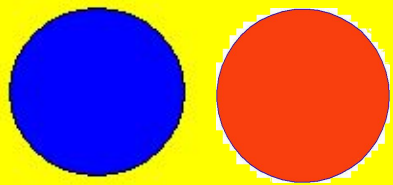
# Шоколад



- «Сладко» и «Alpen Gold» (содержат E476, стабилизаторы);
- «Несквик» (в составе обнаружены E124 и E476).








# Заключение

Неправильное питание —  
скрытая причина большинства  
заболеваний человека.



**Спасибо за  
внимани  !!!!!!!!**

