

## **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.
- Е965 (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.

- E1442 (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.

- E330 (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:

- E459 (Мальтодекстрин, циклодекстрин) — стабилизатор вкуса. Является генетически модифицированной пищевой добавкой.
- E576 (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.

- E551 (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 Е-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.

## **Плавленый сыр**

Часто в состав сыров могут входить следующие E:

- 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](#))

- E 102 опасен
- E 103 запрещён
- E 104 подозрителен (?)
- E 105 запрещён
- E 110 опасный
- E 111 запрещён
- E 120 опасен

- E 121 запрещён
- E 122 подозрителен (?)
- E 123 очень опасен, запрещён
- E 124 опасен
- E 125 запрещён
- E 126 запрещён
- E 127 запрещен
- E 129 опасен
- E 130 запрещён
- E 131 ракообр.
- E 141 подозрителен (?)
- E 142 может вызвать рак
- E 150 подозрителен (?)
- E 151 вреден для кожи
- E 152 запрещён
- E 153 может вызвать рак
- E 154 вызывает кишечные расстройства, нарушает артериальное давление
- E 155 опасен
- E 160 вреден для кожи
- E 171 подозрителен (?)
- E 173 подозрителен (?)
- E 180 опасен
- E 201 опасен
- E 210 может вызвать рак, может вызвать каменно-почечную болезнь
- E 211 запрещён. Может вызвать рак. Допустимая максимальная дозировка в безалкогольных напитках — 150 мг/л!
- E 212 может вызвать рак
- E 213 может вызвать рак
- E 214 может вызвать рак

- Е 215 может вызвать рак
- Е 216 запрещён. Пропиловый эфир (спирт). Может вызвать рак
- Е 217 запрещён. Пропиловый эфир. Ракообр.
- Е 219 может вызвать рак
- Е 220 опасен
- Е 221 растр. кишечника
- Е 222 опасен
- Е 223 опасные
- Е 224 опасен
- Е 226 растр. кишечника
- Е 228 опасен
- Е 230 может вызвать рак
- Е 231 вреден для кожи
- Е 232 вреден для кожи
- Е 233 опасен
- Е 239 вреден для кожи
- Е 240 запрещён. Может вызвать рак
- Е 241 подозрителен (?)
- Е 242 опасен
- Е 249 может вызвать рак
- Е 250 нарушает артериальное давление
- Е 251 нарушает артериальное давление
- Е 252 может вызвать рак
- Е 270 опасен
- Е 280 может вызвать рак
- Е 281 может вызвать рак
- Е 282 может вызвать рак
- Е 283 может вызвать рак



- Е 310 вреден для кожи, вызывает сыпь
- Е 311 вреден для кожи, вызывает сыпь
- Е 312 вреден для кожи, вызывает сыпь
- Е 320 холестерин
- Е 321 холестерин
- Е 330 может вызвать рак
- Е 338 вызывает расстройства желудка
- Е 339 вызывает расстройства желудка
- Е 340 вызывает расстройства желудка
- Е 341 вызывает расстройства желудка
- Е 343 вызывает кишечные расстройства
- Е 400 опасен
- Е 401 опасен
- Е 402 опасен
- Е 403 опасен
- Е 404 опасен
- Е 407 расстр. желудка
- Е 405 опасен
- Е 450 вызывает расстройства желудка
- Е 451 вызывает расстройства желудка
- Е 452 вызывает расстройства желудка
- Е 453 вызывает расстройства желудка
- Е 454 вызывает расстройства желудка
- Е 461 вызывает расстройства желудка
- Е 462 вызывает расстройства желудка
- Е 463 вызывает расстройства желудка
- Е 465 вызывает расстройства желудка
- Е 466 вызывает расстройства желудка

Е 477 подозрителен (?)  
Е 501 опасен  
Е 502 опасен  
Е 503 опасен  
Е 510 очень опасен  
Е 513 очень опасен  
Е 527 очень опасен  
Е 620 опасен  
Е 626 вызывает кишечные расстройства  
Е 627 вызывает кишечные расстройства  
Е 628 вызывает кишечные расстройства  
Е 629 вызывает кишечные расстройства  
Е 630 вызывает кишечные расстройства  
Е 631 вызывает кишечные расстройства  
Е 632 вызывает кишечные расстройства  
Е 633 вызывает кишечные расстройства  
Е 634 вызывает кишечные расстройства  
Е 635 вызывает кишечные расстройства  
Е 636 опасен  
Е 637 опасен  
Е 907 вреден для кожи, вызывает сыпь  
Е 924a запрещён  
Е 924б запрещён  
Е 951 вреден для кожи  
Е 952 запрещён  
Е 954 может вызвать рак  
Е 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 a-b; 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.