**Продукты с вредными пищевыми добавками**

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.
* E967 (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.
* Е951 (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.
* Е422 (Глицерин) — стабилизатор вкуса. Может нанести вред печени.
* Е322 (Лецитин) — антиоксидант. Может вызывать аллергические реакции.
* Е171 (Диоксид титана) — пищевой краситель. Подозрителен, может вызывать аллергические реакции. Вызывает болезни печени и почек.
* Е903 (Карнаубский воск) — глазурь. Наряду с пищевой промышленностью замечен в использовании для производства косметики. Потенциально вреден.
* Е321 (Бутилгидрокситолуол) — антиоксидант. Может вести к росту уровня холестерина в крови. Сильный аллерген.
* Е341 (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:

* E459 (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:

* Е102 (Тартразин) — краситель. Запрещен для применения в ЕС. Вызывает мигрень, зуд, нарушения зрения, раздражительность, чрезмерную активность, нарушения сна. Очень сильный аллерген.
* Е133 (Синий блестящий FCF) — синтетический краситель. Канцероген. Запрещен в США, ЕС.

 Стабилизаторы:

* Е407 (Каррагинан) — текстурирующий агент для придания кремистости. Возможны расстройства желудка.
* Е410 (Камедь рожкового дерева) — сохраняет и передаёт вкус различных ароматов. Вызывает болезни печени, почек.
* Е412 (Гуаровая камедь, гуаран) — вещество-структуратор. Обнаружены токсичные вещества. Согласно исследованиям, может вызвать различные аномалии организма, искалечить и даже обезобразить человека (при передозировках).
* Е466 (Карбоксиметилцеллюлоза, натрий -карбоксиметилцеллюлоза) — загуститель. Может вызывать расстройство желудка.
* Е471 (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 аспарогеновую 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.
* Е330 (лимонная кислота).
* Е211 (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 Е:

* Соли-стабилизаторы Е450 (Пирофосфат) — большое употребление чревато отложением в почках кальция и фосфора, способствует развитию остеопороза, Е452 — расстройства желудка.
* Е407 (Каррагиан).
* Е202 (Сорбат калия)

В соусе фирмы «Чин-су» обнаружены добавки Е1422 (мод. крахмал), Е260 (уксусная кислота), Е330 (лимонная кислота), усилители вкуса Е621, Е627, Е631, консерват Е211 (Бензоат натрия), красители Е110, Е124 (опасны для здоровья), а также особо опасные сахарозаменители Е950 и Е951.

В общем, достаточно взрывоопасная смесь.

Сухарики

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

Туда входит целый каскад усилителей вкуса:

* Е621 (Глутамат натрия) — аллерген, опасен для детей привыканием.
* Е627 (Гуанилат натрия двузамещенный) — нарушает артериальное давление, ведет к расстройствам желудка.
* Е631 (Инозинат натрия двузамещенный) — нарушает нормальное артериальное давление. Опасен для детей.
* Е551 (Диоксид кремния).

Шоколад

Обычная добавка в шоколаде — Е476 (Полиглицерин) — изготавливается из генетически модифицированных растений. Также замечены эмульгатор Е504 (Карбонат магния, гидроксикарбонат магния) в шоколаде Бабаевский, Е124 (Понсо 4R (пунцовый4R)) в батончиках Несквик — опасен для здоровья, канцероген, аллерген.

Чипсы

Известные Lays включают в себя опасный Аспартам Е951.

Также чипсы изобилуют усилителями вкуса (E-621, E-627, E-631 и др.), замечена E270 (Молочная кислота) и E551. В Pringles также добавляют стабилизатор Е471.

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

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| E 215 | может вызвать рак |
| E 216 | запрещён. Пропиловый эфир (спирт). Может вызвать рак |
| E 217 | запрещён. Пропиловый эфир. Ракообр. |
| E 219 | может вызвать рак |
| E 220 | опасен |
| E 221 | растр. кишечника |
| E 222 | опасен |
| E 223 | опасные |
| E 224 | опасен |
| E 226 | растр. кишечника |
| E 228 | опасен |
| E 230 | может вызвать рак |
| E 231 | вреден для кожи |
| E 232 | вреден для кожи |
| E 233 | опасен |
| E 239 | вреден для кожи |
| E 240 | запрещён. Может вызвать рак |
| E 241 | подозрителен |
| E 242 | опасен |
| E 249 | может вызвать рак |
| E 250 | нарушает артериальное давление |
| E 251 | нарушает артериальное давление |
| E 252 | может вызвать рак |
| E 270 | опасен |
| E 280 | может вызвать рак |
| E 281 | может вызвать рак |
| E 282 | может вызвать рак |
| E 283 | может вызвать рак |
| E 310 | вреден для кожи, вызывает сыпь |
| E 311 | вреден для кожи, вызывает сыпь |
| E 312 | вреден для кожи, вызывает сыпь |
| E 320 | холестерин |
| E 321 | холестерин |
| E 330 | может вызвать рак |
| E 338 | вызывает расстройства желудка |
| E 339 | вызывает расстройства желудка |
| E 340 | вызывает расстройства желудка |
| E 341 | вызывает расстройства желудка |
| E 343 | вызывает кишечные расстройства |
| E 400 | опасен |
| E 401 | опасен |
| E 402 | опасен |
| E 403 | опасен |
| E 404 | опасен |
| E 407 | вызывает расстройства желудка |
| E 405 | опасен |
| E 450 | вызывает расстройства желудка |
| E 451 | вызывает расстройства желудка |
| E 452 | вызывает расстройства желудка |
| E 453 | вызывает расстройства желудка |
| E 454 | вызывает расстройства желудка |
| E 461 | вызывает расстройства желудка |
| E 462 | вызывает расстройства желудка |
| E 463 | вызывает расстройства желудка |
| E 465 | вызывает расстройства желудка |
| E 466 | вызывает расстройства желудка |
| E 477 | подозрителен |
| E 501 | опасен |
| E 502 | опасен |
| E 503 | опасен |
| E 510 | очень опасен |
| E 513 | очень опасен |
| E 527 | очень опасен |
| E 620 | опасен |
| E 626 | вызывает кишечные расстройства |
| E 627 | вызывает кишечные расстройства |
| E 628 | вызывает кишечные расстройства |
| E 629 | вызывает кишечные расстройства |
| E 630 | вызывает кишечные расстройства |
| E 631 | вызывает кишечные расстройства |
| E 632 | вызывает кишечные расстройства |
| E 633 | вызывает кишечные расстройства |
| E 634 | вызывает кишечные расстройства |
| E 635 | вызывает кишечные расстройства |
| E 636 | опасен |
| E 637 | опасен |
| E 907 | вреден для кожи, вызывает сыпь |
| E 924а | запрещён |
| E 924б | запрещён |
| E 951 | вреден для кожи |
| E 952 | запрещён |
| E 954 | может вызвать рак |
| E 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](http://www.ximoza.ru/text/2009/02/06/%D0%B3%D0%BB%D1%83%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%82-%D0%B2%D1%81%D1%91-%D0%BE-%D0%BD%D0%B5%D0%BC/)); Е 627; Е 631; Е 635;

Е 924 а-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.