

БЕЗОПАСНЫ:

100, 101, 106, 160a, 160b, 300, 306-309, 440, 641, 642, 916, 917
140, 141, 150a, 150b, 150c, 150d, 153, 160c, 162, 163, 164, 170, 174, 175, 181, 202,
260, 270, 290, 296, 297, 307, 308, 330, 406, 420, 500, 507, 901, 902, 903, 905b,
905c, 906, 913, 954, 955

ОПАСНЫ:

102, 103, 104, 107, 110, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 127, 128, 129, 131, 132, 133,
142, 150a, 150b, 150c, 150d, 151, 152, 154, 160b, 171, 172, 173, 180, 200, 201, 202,
210, 211, 212 – 233, 239-252, 270, 280-284, 310-314, 320-322, 330, 338-343? 407?
450-452, 461-466, 476, 477, 620-634, 916-918, 924-925, 954, 957, 1105

Пищевые добавки, которые считаются полезными:

E100 - Куркумины.
E101 - Рибофлавин (витамин B2).
E106 - Рибофлавин-5-фосфат натрия.
E160a - Каротины. Вещества, близкие по свойствам к витамину А.
E161b - Лютеин. Способствует улучшению зрения.
E300 - Аскорбиновая кислота (витамин С). Способствует повышению иммунитета.
E306-E309 - Токоферолы (витамины Е).
E440 - Пектины. Способствуют очистке кишечника, выводят шлаки.
E641, E642 - L-лейцин и лизин. Полезная аминокислоты.
E916, E917 - Кальция йодат. Используется для обогащения продуктов питания йодом.

Пищевые добавки, которые считаются безвредными:

E140 - Хлорофилл (вещество, благодаря которому растения приобретают зеленый цвет)
E141 - Медные комплексы хлорофиллов и хлорофиллинов
E150a, E150b, E150c, E150d - Сахарные колеры I простой
E153 – Уголь растительный (Vegetable Carbon).
E-160c Экстракт паприки, капсантин, капсорубин (Paprika extract, Capsanthin, Capsorubin).
E162 - Свекольный красный (бетанин).
E163 - Антоцианы (растительные пигменты).
E164 - Шафран (Saffron).

E170 - Карбонаты кальция (мел).

E-174 Серебро (Silver).

E-175 Золото (Gold).

E181 - Танины.

E202 - Сорбат калия (природный консервант).

E260 - Уксусная кислота.

E270 - Молочная кислота (образуется при молочнокислом брожении, например, при скисании молока).

E290 - углекислый газ, превращающий напиток в газировку.

E296 - Яблочная кислота.

E297 - Фумаровая кислота.

E307 - Альфа-токоферол синтетический (Витамин Е).

E308 - Гамма-токоферол синтетический.

E330 - Лимонная кислота.

E406 - Агар-агар.

E420 - Сорбит, сорбитовый сироп.

E500 – Пищевая сода.

E507 - Соляная кислота.

E901, E902, E903 - Воск.

E905b, E905c - Вазелин и парафин.

E906 - Бензойная смола.

E913 - Ланолин.

E954 - Сахарин и его натриевые, калиевые и кальциевые соли

E955 - Сукралоза (трихлоргалактосахароза)

ОПАСНЫ:

E-102 Тартразин (Tartrazine) – аллергия.

E-103 Алканет, алканин (Alkanet) – онкозаболевания.

E-104 Желтый хинолиновый (Quinoline Yellow) – аллергия.

E-107 Желтый 2 G (Yellow 2 G) – аллергия.

E-110 Желтый “солнечный закат” FCF, оранжево-желтый S (Sunset Yellow FCF, Orange Yellow S) - аллергия.

E-120 Кошениль; карминовая кислота; кармины (Cochineal, Carminic Acid, Carmines) – аллергия. Изготавливается из насекомых.

E-121 Цитрусовый красный 2 (Citrus Red 2) – онкозаболевания

E-122 Азорубин, кармуазин (Azorubine, Carmoisine) – аллергия. Азорубин запрещен в Канаде, Японии, Норвегии, Швеции и США.

E-123 Амарант (Amaranth) – онкозаболевания, аллергия. Не имеет никакого отношения к полезному растению амарант, производится из побочных нефтяных продуктов.

E-124 Понсо 4R (пунцовый 4R), кошенилевый красный А (Ponceau 4R, Cochineal Red A) – аллергия.

E-125 Понсо, пунцовый SX (Ponceau SX) – онкозаболевания.

E-127 Эритрозин (Erythrosine) – аллергия.

E-128 Красный 2G (Red 2G) – аллергия.

E-129 Красный очаровательный AC (Allura Red AC) – аллергия.

E 131 Синий патентованный V (Patent Blue V) – онкозаболевания.

E-132 Индиготин, индигокармин (Indigotine, Indigo Carmine) – аллергия.

E-133 Синий блестящий FCF (Brilliant Blue FCF) – аллергия.

E-142 Зеленый S (Green S) – онкозаболевания, аллергическая.

E-150a, E-150b, E-150, E-150d Сахарный колер I простой (карамель простая) / Plain Caramel – может вызывать заболевания желудочно-кишечного тракта.

E-151 Черный блестящий BN, черный PN (Brilliant Black BN, Black PN) – желудочно-кишечные, кожные, аллергия.

E-152 Уголь /Carbon Black (hydrocarbon) – по некоторым данным, может вызывать онкозаболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта.

E-154 Коричневый FK (Brown FK) – при употреблении данного продукта возможны непрогнозируемые скачки артериального давления.

E-160b Аннато, биксин, норбиксин (Annatto, Bixin, Norbixin) – аллергия.

E-171 Диоксид титана (Titanium Dioxide) – согласно некоторым источникам, может вызывать заболевания печени.

E-172 Оксиды и гидроксиды железа (Iron Oxides and Hydroxides) – согласно некоторым источникам, может вызывать заболевания печени.

E-173 Алюминий (Aluminium) – может вызывать заболевания печени. Возможное вредное влияние на организм до конца не изучено. По возможности, исключить из употребления.

E-180 Рубиновый литол BK (Lithol Rubine BK) – желудочно-кишечные, аллергия.

E-200 Сорбиновая кислота (Sorbic Acid) –аллергия, уничтожает в организме витамин B12.

E-201 Сорбат натрия (Sodium Sorbate) –аллергия.

E-202 Сорбат калия (Potassium Sorbate) - аллергия.

E-210 Бензойная кислота (Benzoic Acid) –онкозаболевания, аллергия.

E-211 Бензоат натрия (Sodium Benzoate) – может вызывать онкозаболевания, аллергия. К сожалению, это широко применяющийся консервант.

E-212 Бензоат калия (Potassium Benzoate) – онкозаболевания, аллергия.

E-213 Бензоат кальция (Calcium Benzoate) – онкозаболевания, аллергия.

E-214 Пара-гидроксибензойной кислоты этиловый эфир (Ethyl p-hydroxybenzoate) – может вызывать онкозаболевания, аллергия.

E-215 Пара-гидроксибензойной кислоты этилового эфира натриевая соль (Sodium Ethyl p-hydroxybenzoate) – онкозаболевания, аллергия.

E-216 Пара-оксибензойной кислоты пропиловый эфир (Propyl p-hydroxybenzoate) –онкозаболевания, аллергия.

E-217 Пара-оксибензойной кислоты пропилового эфира натриевая соль (Sodium Propyl p-hydroxybenzoate) –онкозаболевания, аллергия.

E-218 Пара-гидроксибензойной кислоты метиловый эфир (Methyl p-hydroxybenzoate) – аллергия.

E-219 Пара-гидроксибензойной кислоты метилового эфира натриевая соль (Sodium Methyl p-hydroxybenzoate) – может вызывать онкозаболевания, аллергические реакции.

E-220 Диоксид серы (Sulphur Dioxide) - желудочно-кишечные, аллергия.

E-221 Сульфит натрия (Sodium Sulphite) – желудочно-кишечные, аллергия.

E-222 Гидросульфит натрия (Sodium Hydrogen Sulphite) – желудочно-кишечные, аллергия.

E-223 Пиросульфит натрия (Sodium Metabisulphite) – желудочно-кишечные, аллергия.

E-224 Пиросульфит калия (Potassium Metabisulphite) – желудочно-кишечные, аллергия.

E-225 Сульфит калия (Potassium Sulphite) – желудочно-кишечные, аллергия.

E-226 Сульфит кальция (Calcium Sulphite) желудочно-кишечные, аллергия.

E-230 Бифенил, дифенил (Biphenyl, Diphenyl) –онкозаболевания, аллергия, заболевания кожи.

E-231 Ортофенилфенол (Orthophenyl Phenol) –аллергия, заболевания кожи.

E-232 Ортофенилфенол натрия (Sodium Orthophenyl Phenol) – аллергия, заболевания кожи.

E-233 Тиabendазол (Thiabendazole) – может вызывать заболевания кожи.

E-239 Гексаметилентетрамин (Hexamethylene Tetramine) – может вызывать онкозаболевания, аллергические реакции, заболевания кожи.

E-240 Формальдегид (Formaldehyde) – канцероген, онкозаболевания.

E-241 Гваяковая смола (Gum Guaicum) - желудочно-кишечные.

E-249 Нитрит калия (Potassium Nitrite) – онкозаболевания (Примечание: E-249 часто добавляется в копченые продукты).

E-250 Нитрит натрия (Sodium Nitrite) –онкозаболевания, нарушения артериального давления (Примечание: E-250 часто добавляется в копченые продукты).

E-251 Нитрат натрия (Sodium Nitrate) – может вызывать онкозаболевания, нарушения артериального давления (Примечание: E-251 часто добавляется в копченые продукты)

E-252 Нитрат калия (Potassium Nitrate) – может вызывать онкозаболевания (Примечание: E-252 часто добавляется в копченые продукты).

E-270 Молочная кислота (Lactic Acid) – согласно некоторым источникам, опасна для детей, согласно другим – это безвредный продукт.

E-280 Пропионовая кислота (Propionic Acid) –онкозаболевания.

E-281 Пропионат натрия (Sodium Propionate) – онкозаболевания.
E-282 Пропионат кальция (Calcium Propionate) – онкозаболевания.
E-283 Пропионат калия (Potassium Propionate) – онкозаболевания.
E-284 Борная кислота (Boric Acid) – аллергия.
E-310 Пропилгаллат (Propyl Gallate) – аллергия.
E-311 Октилгаллат (Octyl Gallate) – аллергия, желудочно-кишечные, кожные, отрицательно влияет на нервную систему.
E-312 Додецилгаллат (Dodecyl Gallate) – желудочно-кишечные, аллергия (на коже), отрицательно влияет на нервную систему.
E-313 Этилгаллат (Ethyl Gallate) – желудочно-кишечные.
E-314 Гваяковая смола (Guaiac Resin) – добавка запрещена для использования в большинстве стран мира.
E-320 Бутилгидроксианизол /Butylated Hydroxyanisole (BHA) – может вызывать заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, аллергические реакции. Данная добавка увеличивает содержание холестерина в организме.
E-321 Бутилгидрокситолуол /Butylated Hydroxytoluene (BHT) – может вызывать заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, аллергические реакции. Данная добавка увеличивает содержание холестерина в организме.
E-322 Лецитин (Lecithin) – желудочно-кишечные и печень.
E-330 Лимонная кислота (Citric Acid) вредна и канцерогенна, если употреблять продукты с ее содержанием в больших количествах.
E-338 Ортофосфорная кислота (Phosphoric Acid) – желудочно-кишечные
E-339 Ортофосфаты натрия - желудочно-кишечные.
E-340, E-341 Ортофосфаты калия - желудочно-кишечные.
E-343 Ортофосфаты магния - желудочно-кишечные.
E-407 Каррагинан и его соли (Carrageenan and its Salts) - желудочно-кишечные.
E-450 Пирофосфаты: желудочно-кишечные.
Должны быть исключены из рациона детей.
Использование фосфатов может привести к нарушению баланса в организме между фосфором и кальцием. Чрезмерное употребление фосфатов чревато ухудшением усвоения кальция, что приводит к отложению в почках кальция и фосфора и способствует развитию остеопороза.
Особенно рискуют люди, в рационе которых много продуктов, содержащих природный фосфор.
Эта добавка разрушает кальций, магнезию, железо!
E-451 Трифосфаты: Вызывают у детей раздражительность, беспокойство, нервозность. Влияют на обмен кальция в организме.
E-452 Полифосфаты: полифосфат натрия, полифосфат калия, полифосфат натрия-кальция, полифосфат кальция - желудочно-кишечные
E-461 Метилцеллюлоза (Methyl Cellulose) - желудочно-кишечные
E-462 Этилцеллюлоза (Ethyl Cellulose) - желудочно-кишечные
E-463 Гидроксипропилцеллюлоза (Hydroxypropyl Cellulose- желудочно-кишечные

E-464 Гидроксипропил метилцеллюлоза (Hydroxypropyl Methyl Cellulose) – желудочно-кишечные
E-465 Этилметилцеллюлоза (Ethyl Methyl Cellulose) - желудочно-кишечные
E-466 Карбоксиметилцеллюлоза, натрийкарбоксиметилцеллюлоза (Carboxy Methyl Cellulose, Sodium Carboxy Methyl Cellulose) - желудочно-кишечные
E 476, 477 – подозрителен.
E-620 Глутаминовая кислота (Glutamic Acid) – аллергия
E-621 Глутамат натрия однозамещенный (Monosodium Glutamate) – аллергия и другие побочные действия.
E-622 Глутамат калия однозамещенный (Monopotassium Glutamate) – Запрещен к применению в детском питании, желудочно-кишечные расстройства.
E-626 Гуаниловая кислота (Guanylic Acid) –кишечные расстройства.
E-627 Гуанилат натрия двузамещенный (Disodium Guanylate) –кишечные расстройства.
E-628 5'-гуанилат калия двузамещенный (Dipotassium 5'-guanylate) –кишечные расстройства.
E-629 5'-гуанилат кальция (Calcium 5'-guanylate) – может вызывать кишечные расстройства
E-630 Инозиновая кислота (Inosinic Acid) – может вызывать кишечные расстройства
E-631 Инозинат натрия двузамещенный (Disodium Inosinate) –кишечные расстройства
E-632 Инозинат калия двузамещенный (Dipotassium Inosinate) –кишечные расстройства
E-633 5'-инозинат кальция (Calcium 5'-inosinate) –кишечные расстройства
E-634 5'-рибонуклеотиды кальция (Calcium 5'-ribonucleotides) –кишечные расстройства
E-916 Кальция йодат (Calcium Iodate) – с осторожностью, лучше избегать.
E-917 Калия йодат (Potassium Iodate) – с осторожностью, лучше избегать.
E-918 Оксиды азота (Nitrogen Oxides) – с осторожностью, лучше избегать.
E-924a Название неизвестно – может вызывать онкозаболевания (Примечание: часто добавляется в газированные напитки)
E-924b Бромат кальция (Calcium Bromate) – может вызывать онкозаболевания (Примечание: часто добавляется в газированные напитки)
E-925 Хлор (Chlorine) – избегайте.
E-954 Сахарин и его натриевые, калиевые и кальциевые соли (Saccharin and its Na, K and Ca Salts) – может вызывать онкозаболевания, канцерогенность сахараина подтверждена.
E-957 Тауматин (Thaumatococin) – нарушает гормональный баланс, применение его также запрещено.
E-1105 Лизоцим (Lysozyme) – может вызывать заболевания кожи.

Самые вредные продукты питания с Е:

Жевательные резинки, сладости.

Вареные, колбасы, сосиски, сардельки, мясные фарши.

мясо и рыба, копченые и полукопченые колбасы.

Йогурты.

Чипсы и картофель "Фри".

Мороженное.

Напитки.

Соусы.

Сухарики.

Шоколад.