

## Читаем этикетки на продуктах или как распознать вредные пищевые добавки



Ни для кого не секрет, что современные производители пищевых продуктов нередко злоупотребляют всевозможными добавками. А потребители не всегда тратят свое время на чтение этикеток, в лучшем случае, проверяют срок годности. И напрасно.

Ежегодно растет количество случаев пищевой аллергии, гастритов, гепатитов, дисбактериоза, иммунодефицита, онкозаболеваний. И роль составляющих нашей еды с названием, зашифрованным буквой «Е», в этой ситуации не стоит преуменьшать.

Почему пищевые добавки начинаются с буквы «Е»?

Индекс «Е» означает «Европа». Более пятидесяти лет назад была принята Европейская система маркировки пищевых добавок. Цифры в маркировке обозначают конкретное вещество. Функция пищевых добавок – улучшать органолептические свойства пищевых продуктов: вкус, цвет, запах, а также способствовать тому, чтобы продукт дольше хранился и не терял при этом своего качества.

Как определить, что означает то или иное «Е»?

Реестр пищевых добавок огромен, и запомнить их все чрезвычайно сложно. Можно выделить следующие основные группы:

- Е 1.. – **красители**. Усиливают цвет продукта. Среди запрещенных красителей следует отметить Е 121 – цитрусовый красный, Е 123 – красный амарант, Е 128 – красный 2G.
- Е 2.. – **консерванты**. Увеличивают срок хранения продуктов. Подавляют рост микроорганизмов, грибов (плесени). К

запрещенным относится формальдегид Е 240 и диоксид серы Е 220.

- Е 3... – **антиокислители** – замедляют процесс окисления, а значит, тоже предупреждают порчу продукта.
- Е 4.. – **стабилизаторы** – сохраняют консистенцию продукта. Сюда относят всевозможные желатины, крахмалы, камеди.
- Е 5.. – **эмульгаторы**. Благодаря им сохраняется структура продукта. Наиболее известный и популярный эмульгатор – лецитин. Без него не обходится ни одна плитка шоколада.
- Е 6.. – **усилители вкуса и запаха**. Между прочим, вызывают привыкание – без них пища начинает казаться безвкусной. Завуалированный маркетинговый ход – провоцируется желание покушать именно этот продукт.
- Е 7.. – **другие добавки**. Например, антибиотики. Уж это - точно не есть полезно. Запятая на ваше усмотрение.

Неужели все так плохо?

А вот и нет, не все пищевые добавки – монстры, мечтающие погубить ваше здоровье. Например, натуральные красители куркумин Е 100, паприка Е 160, хлорофилл Е 140 мы употребляем в их естественном виде, - как пряность, овощ и зелень, и здоровью это ничуть не вредит, а даже наоборот. Аскорбиновая и лимонная кислоты тоже имеют свои индексы, а ведь без них не обойтись! А пектины, зашифрованные как Е440 – лучшие в мире натуральные сорбенты, «дворники» для нашего кишечника – вот они-то как раз и защищают нас от всяких ядов, в том числе, и от плохих «Е».

**Вас не обманывают. Это просто такой способ подачи информации**

Не так давно появились немного странные, на первый взгляд, названия: «сырный продукт», «молокосодержащий продукт», кефирный, сметанный... На вкус как будто напоминает сыр, творог, кефир, только очень подозрительно отличается по цене и привкус ненатуральный. И то верно – самый что ни есть искусственный.

Это эрзац-продукты, содержащие дешевые растительные масла, пальмовое или кокосовое, с помощью вышеупомянутых «Е» доведенные до нужной консистенции и приукрашенные всевозможными улучшителями вкуса, цвета и запаха... Но никакого

обмана – состав маленькими буквами и циферками написан на упаковке, все честно, читайте и делайте свой выбор, господа!

### **И последнее...**

Никто, кроме вас самих, не несет ответственности за ваш выбор. Поэтому внимательно изучайте этикетку на продуктах, проверяйте их состав, срок годности, условия хранения – от этого может зависеть ваше здоровье и хорошее самочувствие.