

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Как разобраться в маркировке "Е" на этикетках продуктов

Роспотребнадзор напоминает, что несколько лет назад была принята Европейская система маркировки пищевых добавок. Эти добавки используют для того, чтобы продукты приобретали лучшие цвет, вкус, запах, дольше сохраняли свои качества.

Важно помнить, что большинство товаров в своем составе имеют обозначение «Е», что сокращенно означает «Европа». Пищевые добавки могут быть как натуральные, так и искусственные.

Потребители часто думают, что все добавки в той или иной степени могут негативно повлиять на здоровье человека, но это заблуждение. Очень часто под маркировкой «Е» обозначают натуральные вещества: Е-100 – куркумин, Е-101 рибофлавин (или витамин В2), Е 160 — паприка, Е 140 — хлорофилл и многие другие полезные для здоровья вещества. В их основе есть пряности, зелень, овощи.

Реестр пищевых добавок достаточно большой, но их можно разделить на несколько основных групп:

Е1 – красители . Именно они придают многим продуктам красивый, насыщенный цвет

Е2 – консерванты . Консерванты добавляются в большое количество продуктов с длительным сроком хранения. Благодаря консервантам, производитель значительно увеличивает срок годности товара. Консерванты подавляют рост микроорганизмов, грибов (плесени).

Е3 – антиокислители . Значительно замедляют процесс окисления и вместе с консервантами способствует продлению сроков годности товаров.

Е4 – стабилизаторы . Сохраняют консистенцию и внешний вид продукта. Сюда относят всевозможные желатины, пектины, крахмалы, камеди.

Е5 – эмульгаторы . Благодаря им сохраняется структура продукта. Эмульгаторы добавляют в такие продукты как сливочное масло, майонез, шоколад.

Е6 – усилители вкуса и запаха . Именно из-за них привычный продукт кажется особенно вкусным и ароматным, поэтому не удивительно, что производители часто добавляют их в состав – это завуалированный маркетинговый ход – у покупателя возникает желание употреблять в пищу продукт именно этой фирмы.

Е7 и далее – другие добавки . Например, антибиотики, глазирующие агенты, улучшители хлеба.

Список запрещенных Е-добавок в России на 2020 год включает восемь наименований:

1. Синтетический краситель Е121 (цитрусовый красный). Представляет собой ядовитое вещество, является канцерогеном. Провоцирует развитие онкологических заболеваний, негативно влияет на дыхательную и мочеполовую системы.

2. Искусственный краситель E123 (амарант). Признан канцерогеном согласно результатам тестовых испытаний. Повышает риск образований опухолей злокачественного характера, способствует появлению внутриутробных пороков плода и задерживает его развитие.

3. Искусственный краситель E128 (красный 2G). Канцероген. Действует на нервную систему: вызывает нарушение координации, памяти, состояние общего недомогания.

4. Консервант E216 (пропилпарабен). Сильнейший аллерген. Вызывает рак груди у женщин и бесплодие у мужчин.

5. Консервант E217 (натриевая соль). Противопоказана для людей, страдающих астмой, аллергией. Вызывает головную боль, нарушение функций пищеварения, способствует росту злокачественных новообразований.

6. Консервант E240 (формальдегид). Провоцирует появление онкологических болезней, в частности – носоглотки.

7. Улучшитель хлебопекарный E924a (бромат калия). Канцероген. Оказывает токсическое действие на мочевыделительную систему.

8. Улучшитель хлебопекарный E924b (бромат кальция). Токсичен для слизистых оболочек и кожного покрова человека, вызывает стремительный рост злокачественных опухолей.

Остальные пищевые добавки считаются относительно безвредными. Однако, не следует увлекаться продуктами, в составе которых их слишком много, так как некоторые пищевые добавки, при регулярном и чрезмерном употреблении способны вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические реакции, заболевания печени, почек, а также других органов и систем. Чрезмерное употребление продуктов, в состав которых входят пищевые добавки, усиливающие вкус и аромат, могут способствовать изменению пищевых привычек человека: любые продукты без содержания данных добавок будут казаться пресными и безвкусными.

Выбирайте продукты осознанно, всегда внимательно читайте этикетку и будьте здоровы!