

## Вредоносность пищевых Е-добавок

На сегодняшний день современный рынок питания характеризуется весьма широким диапазоном выбора, как в ассортименте, так и в ценовых категориях. Такое развитие детерминировано, прежде всего, ростом спроса потребителя. Но оправдывает ли предложение спрос, и действительно ли свобода выбора так абсолютна, как это видится?

Выбор того или иного рода продуктов питания обусловлен на сегодняшний день несколькими факторами:

- образ жизни потребителя;
- его платёжеспособность;
- состояние здоровья и связанные с этим ограничения в пище.

Хотелось бы акцентировать внимание на последнем пункте. Проблемы, связанные со здоровьем человека, в наши дни не всегда характеризуются генетической наследственностью или предрасположенностью к тому или иному виду заболевания, а также влиянием на организм факторов окружающей среды. В последнее время всё большее воздействие на состояние организма и его работоспособность оказывают продукты питания, входящие в ежедневный рацион потребления, а если быть точнее – их состав, который в свою очередь, изобилует перечнем всевозможных так называемых пищевых добавок, самыми распространенными среди которых являются ингредиенты с индексом Е. Так ли безопасно потребление таких продуктов?

### Е-стандарты

Буква «Е» на этикетке состава того или иного продукта питания обозначает соответствие европейскому стандарту питания, а цифровой индекс – сам вид добавки. Некогда, названия этих химических веществ указывались в составе продуктов полностью, но по причине объёмности названий была произведена замена на буквенно-цифровой код.



На сегодняшний день не только на территории РФ, но и в Европе использование Е-добавок в производстве продуктов питания запрещено. Но только некоторых.

Правом на запрет пользуется Европейская комиссия, а проверки на местах, то есть на территории пищевых предприятий и магазинов проводит так называемая инспекция продовольственно-ветеринарной службы и то – не везде.

Каким же образом работает данная система?

Испытания Е-добавок проводятся на животных и на людях в аккредитованных европейских лабораториях. При учёте отсутствия негативных последствий и влияний на организм добавки включают в список разрешённых. В противном случае, при обнаружении инспекторами продовольственно-ветеринарных служб при проверке продуктов питания тех, в состав которых входят запрещенные Е-компоненты – производится изъятие.

Периодичность такого рода проверок приходится на один раз в полгода. То есть в промежуточные шесть месяцев при отсутствии данных о вреде той или иной добавки на основании исследований люди потребляют в пищу неизвестно что.

Ироничность такого «питательного сценария» на этом не заканчивается. Запрещаются Е-компоненты при наличии угрозы для жизни, например те, которые приводят к летальному исходу. В тени остается большая масса других, либо мало изученных, либо не характеризующихся как «опасные». То есть, если консерванты всемирно не признаны смертельными для потребления в пищу, то они могут считаться безопасными. И это не единственный пример, вызывающий, по меньшей мере, сомнения.

Вот некоторые примеры подобных Е-элементов, добавляемых в состав производимых в наше время продуктов питания:

**E102** – тартразин – краситель. На территории нашей страны разрешен, но в запрещен на территории Европейского Союза.

Воздействие на организм:

- пищевая аллергия.

Продукты питания с содержанием тартразина: кондитерские изделия, конфеты, мороженое, напитки.



**E128** – красный краситель Red 2G с канцерогенным эффектом, использующийся при производстве сосисок с содержанием зерновых и бобовых более 6% и изделий из измельченного мяса и придающий розовый цвет продукту. Является генотоксичным соединением, то есть имеющим способность вызывать изменения в генах. E128 запрещен для применения в России!

Воздействие на организм (долгосрочность периода проявления реакции после момента употребления):

- онкологические заболевания;
- аномалии развития плода;
- врожденные патологии.

Продукты с содержанием красного красителя Red 2G: колбасы и сосиски (особенно дешёвые).

**E216 и E217** – консерванты (пропиловый эфир и натриевая соль). Запрещены в России!

Воздействие на организм:

- пищевые отравления.

Продукты питания с содержанием данного вида консерванта: конфеты, [шоколад](#) с начинкой, мясные продукты, покрытые желе паштеты, супы и бульоны.

**E250** — нитрит натрия – краситель, приправа и консервант, использующийся для сухой консервации мяса и стабилизации его красного цвета. E250 разрешен к использованию в России, но запрещен в ЕС.

Воздействие на организм:

- повышенная возбудимость нервной системы у детей;
- кислородное голодание организма (гипоксия);
- уменьшение содержания витаминов в организме;
- пищевые отравления с возможным летальным исходом;
- онкологические заболевания.

Продукты с содержанием нитрита натрия: бекон (особенно жареный), солонина, сосиски, ветчина, копченое мясо и рыба.

**E320** – антиоксидант для замедления окислительного процесса в жировых и масляных смесях (разрешен в России, но считается опасным для здоровья).

Воздействие на организм:

- рост содержания холестерина в организме.

Продукты питания с содержанием антиоксиданта E320: некоторые продукты с содержанием жира; жевательные резинки.

**E400-499** – загустители, стабилизаторы для повышения вязкости продукта (большинство из них запрещены в РФ).

Воздействие на организм:

- заболевания пищеварительного тракта.

Продукты с содержанием этих видов E-добавок: йогуртовые культуры и майонезы.



**E510, E513 и E527** (из группы E500-599) – эмульгаторы, создающие однородность при сочетании несмешиваемых продуктов, например, воды и масла.

Воздействие на организм:

- диарея;  
- сбои в работе печени.

**E951** – аспартам – синтетический сахарозаменитель.

Воздействие на организм:

- истощение запасов серотонина в коре головного мозга;  
- развитие маниакальной депрессии, припадков паники, насилия (при чрезмерном употреблении).

Продукты с содержанием аспартама: жевательные резинки, газированные напитки (в особенности импортного производства).

## Запрещенные E-добавки

На сегодняшний момент можно привести лишь приблизительный список E-добавок, которые запрещены на территории РФ исходя из постановлений, основанных на исследованиях НИИ питания РАМН:

E121 – краситель цитрусовый красный;

E123 – краситель красный амарант;

E240 – консервант формальдегид, классифицируя который, можно отнести к той же группе веществ, что и



мышьяк с синильной кислотой - смертельные яды;

E116-117 – консерванты, активно использующиеся при производстве кондитерских и мясных изделий;

E924a и E924б – так называемые «улучшители муки и хлеба».

А также запрещены такие добавки: E103, E107, E125, E127, E128, E213-219, E140, E153-155, E166, E173–175, E180, E182, E209, E213–219, E225–228, E230–233, E237, E238, E240, E241, E252, E253, E264, E281–283, E302, E303, E305, E308–314, E317, E318, E323–325, E328, E329, E343–345, E349, E350–352, E355–357, E359, E365–368, E370, E375, E381, E384, E387–390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429–436, E441–444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476–480, E482–489, E491–496, E505, E512, E519–523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E552, E554–557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580, E622–625, E628, E629, E632–635, E640, E641, E906, E908–911, E913, E916–919, E922–926, E929, E942–946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.

И это далеко не весь перечень. Кроме того, где гарантия в том, что запрещенные для производства E-элементы не используются?

## **E-добавки, разрешенные в России, но считающиеся опасными**

Пищевые добавки E105, E126, E130, E131, E143, E152, E210, E211, E330, E447 – являются факторами, обуславливающими рост злокачественных опухолей.

E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461, E466 – провоцирующие образование заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Пищевая добавка E239 может вызвать аллергическую реакцию.

E171, E320-322 – добавки, вызывающие болезни печени и почек.

Помимо этого запрещены в Европейском Союзе, но всё еще разрешены на территории России следующие добавки: E102, E104, E110, E111, E120, E122, E124, E126, E141, E142, E150, E212, E250, E251, E311-313, E477.



## Анализ рынка продуктов питания

Анализ состояния современного рынка продуктов питания на предмет содержания среди них опасных для здоровья и жизни человека пищевых Е-компонентов показал, что большинство предлагаемого ассортимента содержит в большей или меньшей степени указанные выше вещества.

В качестве примера можно привести некоторый список брендов современного рынка питания, среди которых обнаружены Е-элементы, представляющие опасность для жизнедеятельности индивида:



степени указанные выше



### 1. Среди газированных напитков:

- «Фруктайм Дюшес», а также «Фриеста Дюшес», производные от компании Соса-Сола (содержат аспартам Е951);
- все прочие дочерние от производителя Соса-Сола;
- «Лимонад» (Грейтли);
- «Малина» (Салют-кола);
- «Барбарис» (Ассорти);
- «Ситро» (Салют-кола) и др.



### 2. Среди жевательных резинок, особенно пользующихся популярностью в наши дни:

- «Dirol» (содержит в своём составе загуститель Е414, провоцирующий заболевания желудочно-кишечного тракта; антиоксидант Е330; консервант Е296; краситель Е171; эмульгатор (по указанию на упаковке) Е322, являющийся антиоксидантом, а также Е321 и глазирователь Е903);
- «Orbit» (содержит сорбит Е420, относящийся к группе эмульгаторов и стабилизаторов; мальтит Е965 (пеногаситель-

антифламинг, и насколько он опасен – судить потребителю); стабилизатор E422; загуститель E414; краситель E171; подсластитель аспартам E951 и др.). Какая из этих жвачек менее опасна и стоит ли ее потреблять вообще – личное дело каждого!

### **3. Среди некоторых алкоголесодержащих энергетических напитков:**

- «ABSENTER ENERGY» (содержит стабилизатор E414; регулятор кислотности, он же антиоксидант E330; консервант E211);
  - «JAGUAR» (содержит консервант E211; красители);
- К этой же группе можно отнести и большую часть не содержащих алкоголя энергетиков, даже если в составе и не фигурирует буквенный код «Е», МирСоветов советует обращать внимание на название содержащихся компонентов, иначе каким же образом оправдывается «энергетическое» действие на организм?!

### **4. Среди чипсов и сухариков:**

- «Lays» в маленькой упаковке (содержит аспартам E951);
- «Pringles» (содержит эмульгатор E471);
- сухарики «Кириешки» (содержит усилитель вкуса E621, E627, E631, E551, краситель E100 и др.).



### **5. Среди кисломолочных продуктов:**

- «Активиа» с добавлением чего-либо, будь-то фрукты или злаки (в составе загуститель E1442);
- «Растишка йогурт с фруктовым пюре» (тот же загуститель E1442; красители и др.) – продукт детского питания!!!
- «Даниссимо» (загуститель E1442, регуляторы кислотности).

### **6. Среди колбасных изделий:**

- колбаса «Киевский сервелат»



колбасного завода «Каневской» (в составе которой обнаружены стабилизаторы и консервант нитрит натрия E250);  
- «Любительская» вареная того же производителя (содержит консервант-фиксатор окраски, а также нитрит натрия E250);

### **7. Среди марок мороженого:**

Как пример можно привести продукцию «Ля Фам», где обнаружены краситель E102, E133, стабилизаторы E407, E410, E412, E466, E471. И это то, что едят наши дети!



### **8. Среди известных производителей шоколада:**

- «Сладко» и «Alpen Gold» (содержат E476, стабилизаторы);  
- «Несквик» (в составе обнаружены E124 и E476).

Потребитель сегодня должен быть более чем бдителен в своём выборе и учитывать хотя бы результаты последних исследований в этой области, а также согласовывать свой рацион с перечнем вредных и опасных веществ.