

Что мы едим на самом деле, или правда о Е-шках



Знаете, иногда становится страшно заходить в магазин. Тут консерванты, там пресловутые Е-шки, где-то еще пара генных модификаций завалылась... Такой коктейль вряд ли окажется по вкусу приверженцу здорового образа жизни. Однако так ли все это вредно? Давайте попробуем разобраться и начнем, пожалуй, с непонятных Е-шек.

Для начала нужно понимать, о чем мы говорим. Пищевые добавки с буквенным кодом Е - это очень многообразное семейство веществ, которые объединяет одно свойство: они соответствуют европейскому стандарту питания. Отсюда и маркировка Е, и одностороннее право уполномоченной европейской комиссии разрешать и запрещать их для производства и потребления.

Настоящие названия веществ не указываются на этикетках по одной простой причине: для экономии места. Заменяя полные имена буквенным кодом, производитель, как мы понимаем, не ставит цели обмануть потребителя, ведь все эти коды давно опубликованы и доступны любому для изучения.

Среди разрешенных европейцами добавок большое количество безобидных веществ: например, уксус (Е 260) и яблочная кислота (Е 296). Да что там говорить, посмотрите сами, сколько "Е-шек" содержит обыкновенное яблоко, растущее в вашем саду:

| Обычное яблоко содержит: | |
|---|--|
| Антиокислители и регуляторы кислотности E300 - аскорбиновая кислота E330 - лимонная кислота E334 - винная кислота E363 - янтарная кислота E375 - ниацин | Эмульгаторы и загустители E440 - пектин |
| Красители E101 - рибофлавин E140 - хлорофилл E160a - каротин E163 - антоциан E181 - танин | Усилители вкуса и запаха E620 - глутаминовая кислота |
| Консерванты E260 - уксусная кислота E270 - молочная кислота E280 - пропионовая кислота E296 - яблочная кислота | Прочее E921 - цистин |
| Ароматизаторы ацетальдегид гексанал бутан-1-ол бутил-ацетат пропил-ацетат этил-бутаноат гексил-пропаноат гексил-гексаноат | |

Разберемся, что есть что. Вот список соответствия кода и категории добавки:

- E100 - E182 красители (устанавливают или восстанавливают цвет продукта);
- E200 - E280 консерванты (увеличивают срок годности продукта);
- E300 - E391 антиокислители, регуляторы кислотности (предотвращают порчу продукта);
- E400 — E481 стабилизаторы, эмульгаторы, загустители (изменяют консистенцию и структуру продукта);
- E500 - E585 разные добавки;
- E600 - E637 усилители вкуса и аромата;
- E700 - E899 запасные номера;
- E900 - E967 противопенные добавки, глазирователи, улучшители муки, подсластители;
- E1100 - E1105 ферментные препараты.

Как видим, список Е-шек хорошо структурирован, что упрощает анализ состава продукта. Другое дело, что некоторые из них мы воспринимаем по-разному: тот же яблочный уксус может быть для нас как консервантом, так и, например, вкусовой добавкой.

Почему же, спросите вы, все так ополчились на эти Е-шки? Да потому что многие из них действительно наносят непоправимый вред нашему с вами здоровью. Если на упаковке продукта вы увидите следующие коды, насторожитесь!

- **Запрещенные** - E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E240.
- **Опасные** - E102, E110, E120, E124, E127.
- **Подозрительные** - E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.
- **Ракообразующие** - E131, E210-217, E240, E330.
- **Вызывающие расстройство кишечника** - E221-226.
- **Вредные для кожи** - E230-232, E239.
- **Вызывающие нарушение давления** - E250, E251.
- **Провоцирующие появление сыпи** - E311, E312.
- **Повышающие холестерин** - E320, E321.
- **Вызывающие расстройство желудка** - E338-341, E407, E450, E461-466

Однако самая большая проблема пищевой промышленности для нас с вами состоит в том, что отсутствие кода той или иной добавки на этикетке отнюдь не означает ее отсутствие в самом продукте. Поэтому будьте осторожны и старайтесь потреблять натуральные продукты, происхождение которых вы можете проверить.

Вот уж что точно не стоит употреблять, особенно часто - так это продукты из следующего списка. В нем мы отобрали продукты, в которых обычно содержится больше всего пищевых добавок, Е-шек.

1. Готовые смеси специй - несмотря на то, что многие специи сами являются консервантом, а вкус и запах их и так достаточно силен, производители так и норовят напичкать баночки с готовыми смесями специй Е-шками. Еще хуже дело обстоит с бульонными кубиками.

2. Готовые продукты и полуфабрикаты;

3. Чипсы, сухарики и другие закуски;

4. Колбасные изделия - тут и консерванты, и всевозможные красители, и усилители вкуса и запаха... страшно становится!

5. Карамель и магазинный мармелад;

6. Покупной майонез;

7. Творожные сырки и йогурты. Сюда же отнесем и плавленый сыр, который является абсолютным рекордсменом среди "молочных" продуктов по количеству разнообразнейших пищевых добавок;

8. Соусы;

9. Газированные напитки, особенно энергетики и алкогольные коктейли.

Потребление вышеназванных продуктов лучше полностью исключить по многим причинам, и одна из них - именно содержание пищевых добавок с маркировкой "Е".

Основное, что мы вынесли из нашего исследования, заключается в том, что максимальное количество продуктов нужно делать своими руками, а ингредиенты закупать на ферме. К сожалению, очень мало у кого это получается, поэтому иногда спокойнее просто забыть о существовании всех этих вредностей.

Питайтесь правильно и вкусно, и будьте здоровы!