

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ



Список опасных и безопасных Е-кодов продуктов питания

Список опасных и безопасных Е-кодов продуктов питания

Сейчас в России очень много иностранных продуктов питания. Причем везут к нам далеко не все самое лучшее. И нашему покупателю часто трудно разобраться в качестве продукта. Одним из показателей качества и безопасности для употребления является то, какие пищевые добавки содержатся в том или ином товаре. Ведь для придания продукту тех или иных качеств в него добавляются различные вещества, являющиеся иногда ядами для организма. Причем некоторые производители «честно» предупреждают об этом покупателя, помещая список пищевых добавок в ингредиентах с использованием специального кода (т. н. INS — Международная цифровая система) — код из трех или четырех цифр, которым в Европе предшествует буква Е. Здесь мы хотели немного рассказать о таких добавках.

Итак, запоминайте! Буква «Е» — это Европа, а цифровой код — характеристика пищевой добавки к продукту.

Код, начинающийся на 1, означает красители; на 2 — консерванты, на 3 — антиокислители (они предотвращают порчу продукта), на 4 — стабилизаторы (сохраняют его консистенцию), на 5 — эмульгаторы (поддерживают структуру), на 6 — усилители вкуса и аромата, на 9 — антифламинговые, то есть противовоспалительные вещества. Индексы с четырехзначным номером говорят о наличии подсластителей — веществ, сохраняющих рассыпчатость сахара или соли, глазирующих агентов.

Вредны ли эти добавки? Специалисты-пищевики считают, что буква «Е» не так страшна, как ее малюют: применение добавок разрешено во многих странах, большинство из них не дает побочных эффектов. Но у медиков часто иное мнение.

Например, консерванты Е-230, Е-231 и Е-232 используются при обработке фруктов (вот откуда апельсины или бананы на магазинных полках, не портящиеся годами!), а представляют они собой не что иное, как... ФЕНОЛ! Тот самый, что, попадая в наш организм в малых дозах, провоцирует рак, а в больших — он просто чистый яд. Конечно, наносят его в благих целях: чтобы предотвратить порчу продукта. Причем лишь на кожуру плода. И моя фрукты перед едой, мы фенол смываем. Но все ли и всегда ли моют те же бананы? Кто-то лишь очищает от кожуры, а потом теми же руками берется за его мякоть. Вот вам и фенол!

Кроме того, есть пищевые добавки, категорически запрещенные в России. Запомните их: Е-121 — краситель (цитрусовый красный), Е-240 — столь же опасный формальдегид. Под знаком Е-173 закодирован порошок алюминий, который применяют при украшении импортных конфет и других кондитерских изделий и который тоже у нас запрещен.

Но есть и безвредные, и даже полезные «Е». Например, добавка Е-163 (краситель) — всего лишь антоциан из виноградной кожуры. Е-338 (антиокислитель) и Е-450 (стабилизатор) — безобидные фосфаты, которые необходимы для наших костей.

А вот еще информация к размышлению — натуральный краситель Е-120 (кармин). Вырабатывается из щитовок, насекомых, паразитирующих на

комнатных растениях. Вам захочется употреблять в пищу продукты с такой добавкой? Применяется для придания цвета в джемах.

Но медики все же настаивают на таком выводе: даже те пищевые добавки, которые производятся из натурального сырья, все же проходят глубокую химическую обработку. А поэтому последствия, сами понимаете, могут быть неоднозначными. Так что лучше есть то, что выращено своими руками без всяких химикатов и сохранено без консервантов. Жаль только, что не все мы садоводы и огородники...

Классификация пищевых добавок:

E100 - E182 красители

E200 — E280 консерванты

E300 — E391 антиокислители, регуляторы кислотности

E400 — E481 стабилизаторы, эмульгаторы, загустители

E500 — E585 разные

E600 — E637 усилители вкуса и аромата

E700 — E899 запасные номера

E900 — E967 противопенные, глазирователи, улучшители муки, подсластители

E1100 — ферментные препараты
E1105

Пищевые добавки, запрещенные к применению в РФ: E121, E123, E240

Пищевые добавки, не разрешенные к применению в РФ:

E103, E107, E125, E127, E128, E140, E153-155, E160d, E160f, E166, E173-175, E180, E182, E209, E213-219, E225-228, E230-233, E237, E238, 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.

Некоторые характеристики других пищевых добавок:

опасны E110, E123, E127, E129, E150, E151, E173-175, E210, E212, E216-219, E227, E228, E235, E242, E339-341, E400-403, E450-452, E521-523, E541-556, E559, E574-579, E620-625, E900, E912, E951, E954, E965, E967, E999, E1200-1202

сомнительны E102, E104, E120, E122, E124, E141, E150, E161, E173, E180, E241

канцерогены E131, E142, E210-217, E239, E330

разрушают витамин E220

B12

нарушают деятельность желудочно-кишечного тракта	E221-226
нарушают функцию кожи	E230, E231, E233
вызывают сыпь	E311, E312
содержат много холестерина	E320, E321
нарушают пищеварение	E338, E340, E341, E407, E450, E461-463, E466, E468

Перечень химических обозначений пищевых добавок в алфавитном порядке:

О — опасный; З — запрещенный; П — подозрительный; Р — ракообразующий; РК — кишечные расстройства; ВК — вреден для кожи; Х — холестерин; РЖ — расстройство желудка; ОО — очень опасный; РД — артериальное давление; С — сыпь; ГМ — генетически модифицированный

Классификация пищевых добавок:

А

Агар-агар, 1)РК РЖ	E406
Адипаты натрия	E356
Адипаты калия	E357
Адипиновая кислота	E355
Азорубин, кармазин С	E122
Азот	E941
Аллоура красная АС О	E129
Алюминий (порошкоподобный)О	E173
Алюмосиликат О	E559
Алюмосиликат кальция О	E556
Алюмосиликат калия О	E555
Алюмосиликат натрия О	E554
Алюмофосфат натрия О	E541
Альгинат амония О	E403
Альгинат калия О	E402
Альгинат кальция О	E404
Альгинат натрия	E401
Альгиновая кислота О	E400
Альфа-токоферол	E307
Амарант ОР Ведет к накоплению извести в почках!	E123

Аннато, биксин, норбиксин	E160b
Антоцианин	E163
Аргон	E938
Арабиногалактан	E409
Аскорбат кальция	E302
Аскорбат натрия	E301
Аскорбиновая кислота	E300
Аскорбилпальмитат	E304
Аспартам 2) ОО ГМ	E951
Ацесульфам калия	E950
Ацетаты калия	E261
Ацетаты кальция	E263
Ацетаты натрия	E262
Ацелированный дикрахмаладипат	E1422
Ацелированный дикрахмалфосфат	E1414
Ацелированный крахмал	E1420
Ацетатизобутират сахарозы	E444

1) Натуральное, растительное желирующее вещество из красных водорослей. Неудобоваримое. Препятствует усвоению минеральных веществ организмом. В больших дозах оказывает слабительный эффект.

2) В 200 раз слаще сахара. В Японии и США - генетически модифицированный! При плохой очистке и в большой дозировке может быть опасным для здоровья! Допустимая доза в день 40мг на 1кг веса. У человека, весящего 60 кг, эта доза уже достигается после потребления 1,2кг йогурта «Light» или 8 чашек кофе подслащенных аспартамом. Ребенку, весящему 25кг, достаточно 600гр йогурта «Light».

Б

Бензоат калия ОС	E212
Бензоат кальция	E213
Бензоат натрия ОС	E211
Бензойная кислота ОС	E210
Бентонит	E558
Бета-апо-8'-каротинал (С 30)	E160e
Бета-апо-8'-каротиновой кислоты (С 30) этиловый эфир	E160f
Бифенил, дифенил ВК	E230
Борная кислота	E284
Бутилгидроксианизол (ВНА) РС Х	E320
Бутилгидрокситолуол, ионол (ВНТ) С Х	E321
Бисульфит калия О - Опасен для астматиков!	E228

В	
Винная кислота (L(+)-винная кислота)	E334
Воск канделильский	E902
Воск карнаубский	E903
Воск оксидированный полиэтиленовый	E914
Воск пчелиный, белый и желтый	E901
Г	
Гамма-токоферол	E308
Гексаметилентетрамин С 2) - красная икра	E239
Гваяковая смола	E314
Гелий	E939
Гидроксид амония	E527
Гидроксид калия	E525
Гидроксид кальция	E526
Гидроксид магния	E528
Гидроксид натрия	E524
Гидроксипропил-дикрохмалфосфат	E1442
Гидроксипропилкрахмал	E1440
Гидроксипропилметилцеллюлоза	E464
Гидроксипропилцеллюлоза PK - Если более 6 гр!	E463
Гидросульфит калия	E228
Гидросульфит кальция О - Опасен для астматиков!	E227
Гидросульфит натрия РЖ О - Опасен для астматиков!	E222
Глицерин	E422
Глицин	E640
Глутамат кальция ОО - Картофель хрустящий, мучниые изделия!	E623
Глутамат магния О	E625
Глутаминовая кислота О	E620
Глутамат натрия I-замещенный О	E621
Глутамат калия I-замещенный О	E622
Глутамат аммония I-замещенный О	E624
Глюконат железа О - Не более 20 гр в день!	E579
Глюконат калия О - Не более 20 гр в день!	E577
Глюконат кальция О - Не более 20 гр в день!	E578
Глюконат натрия О - Не более 20 гр в день	E576
Глюконовая кислота О - Не более 20 гр в день!	E574
Глюконо-дельта-лактон О - Не более 20 гр в день!	E575

Гуанилат кальция	E629
Гуаниловая кислота	E626
Гуарова камедь С	E412
Гумиарабик С	E414

2) Искусственное вещество, производится из аммонияка и формальдегида. В Западной Европе допущен только в сырах Provalone. Применяется в лекарственных препаратах, для дезинфекции кожи и мочевыводящих путей, а также в качестве консерванта в косметике

Д

Дельта-токоферол	E309
Дикалийгуанилат E628	
Дикалийинозинат	E632
Дикрахмалфосфат	E1412
Диметилдикарбонат	E242
Динатрий 5'-рибонуклеотид	E635
Динатрийгуанилат	E627
Динатрийинозинат	E631
Дифосфаты натрия РКО - Разрушает кальций, магнезию, железо!	E450
Дифенил С О 3)	E230
Диазомоноксид	E942
Диметилдикарбонат О	E242
Диоксид кремния аморфный (кремневая кислота)	E551
Двуокись углерода	E290
Двуокись кремния	E551
Двуокись серы ОО - Опасен для астматиков!	E220
Двуокись титана	E171
Додецилгалат С	E312

3) Разрешен, как консервант против плесени и грибков для обработки кожуры цитрусовых, может быть перенесен пальцами на мякоть самого фрукта. Рекомендуются, после чистки, тщательно вымыть руки. У животных в больших дозах вызывает внутреннее кровотечение и изменения органов.

Ж

Жирные кислоты E 570

И

Изоаскорбинат натрия	E316
Изоаскорбиновая (эриторбовая) кислота	E315
Изомальтит, изомальтитол О - Не более 50 гр в день!	E953
Инозинат-5'кальция	E633
Инозиновая кислота	E630

К	
Камедь рожкового дерева С	E410
Камедь карайи О	E416
Камедь гваяковая П	E241
Камедь ксантановая	E415
Камедь тары С	E417
Камедь геллановая	E418
Ксилит О - Не более 50 гр в день!	E967
Каррагинан О РК	E407
Карбамид (мочевина)	E927b
Краситель синий блестящий	E133
Краситель черный ВК	E151
Краситель пищевой оранжево-желтый 'солнечный закат' ОС	E110
Краситель пищевой зеленый-S	E142
Краситель пищевой 'золото'	E175
Краситель пищевой 'индиго-кармин'	E132
Краситель пищевой кантаксантин О - Отложения в сетчатке!	E161g
Краситель пищевой куркумин	E100
Краситель пищевой рибофлави	E101
Краситель пищевой тартразин ОС	E102
Краситель пищевой алканет (алканин)	E103
Краситель пищевой желтый хинолиновый С	E104
Краситель пищевой кармин (из насекомых щитовок!) С	E120
Краситель пищевой азорубин (кармуазин) С	E122
Краситель пищевой амарант С	E123
Краситель пищевой пунцовый С	E124
Краситель пищевой эритрозин О - Для щитовидной железы!	E127
Краситель пищевой красный С	E128
Краситель пищевой красный 'очаровательный' (аллура) С	E129
Краситель пищевой синий патентованный	E131
Краситель пищевой индигокармин	E132
Краситель пищевой синий блестящий	E133
Краситель пищевой хлорофилл	E140
Краситель пищевой медные комплексы хлорофиллов	E141
Краситель пищевой зеленый S	E142
Краситель пищевой сахарные колеры простые	E150a
Краситель пищевой сахарные колеры сульфитные	E150b

Краситель пищевой сахарные колеры аммония O	E150c
Краситель пищевой сахарные колеры аммоний-сульфитные O	E150d
Краситель пищевой черный блестящий	O E151
Краситель пищевой уголь растительный	E153
Краситель пищевой коричневый FK C	E154
Краситель пищевой коричневый HT C	E155
Краситель пищевой каротины	E160a
Краситель пищевой экстракты аннато	E160b
Краситель пищевой маслосмолы паприки	E160c
Краситель пищевой ликопин	E160d
Краситель пищевой бета-апокаротиновый альдегид	E160e
Краситель пищевой эфиры бета-апо-8`-каротиновой кислоты	E160f
Краситель пищевой флавоксантин	E161b
Краситель пищевой красный свекольный	E162
Краситель пищевой антоцианы	E163
Краситель пищевой углекислые соли кальция	E170
Краситель пищевой титана диоксид	E171
Краситель пищевой окиси железа	E172
Краситель пищевой алюминий O	E173
Краситель пищевой серебро O	E174
Краситель пищевой золото O	E175
Краситель пищевой литолрубин BK C	E180
Концентрат токоферолов	E306
Карбоксиметилцеллюлоза натриевая соль C PK - Если более 5 гр!	E466
Краситель из паприки, капсантин, капсорубин	E160c
Карбонаты натрия	E500
Карбонаты калия	E501
Карбонаты аммония	E503
Карбонаты магния	E504
Квасцы алюмо-натриевые O	E521
Квасцы алюмо-калиевые O	E522
Квасцы алюмо-аммиачные O	E523
Л	
Лецитины, фосфатиды	E322
Лактат натрия	E325
Лактат калия	E326
Лактат кальция	E327

Лактат аммония	E328
Лимонная кислота	E330
Лактилаты натрия	E481
Лактилаты кальция	E482
Лактит РЖ - Не более 20 гр в день!	E966
Лизоцим С - Может быть ГМ. (Встречается в сырах).	E1105
М	
Муравьиная кислота	E236
Молочная кислота	E270
Малат аммония	E349
Малаты натрия	E350
Малаты калия	E351
Малаты кальция	E352
Мета-винная кислота	E353
Маннит РЖ - Не более 20 гр в день! Вреден для зубов!	E421
Метилцеллюлоза РЖ РК - Если более 6 гр!	E461
Метилэтилцеллюлоза	E465
Моно- и диглицериды жирных кислот	E471
Монтановая кислота О - Не употреблять с кожурой!	E912
Мальтит и мальтитный сироп О - Не более 20 гр в день!	E965
Н	
Низин О	E234
Нитрит калия О	E249
Нитрит натрия О - почти все колбасы, ветчина	E250
Нитрат натрия О	E251
Нитрат натрия О	E252
О	
Орто-фенилфенол ВК О	E231
Орто-фенилфенола натриевая соль О	E232
Октилгаллат С О	E311
Орто-фосфорная кислота О РК	E338
Оксид кальция	E529
Оксид магния	E530
П	
Пиросульфит натрия РЖ О - Опасен для астматиков!	E223
Пиросульфит калия РЖ О - Опасен для астматиков!	E224
Пимарицин (натамицин) О - Опасен для астматиков!	E235

Пропионовая кислота О	E280
Пропионат натрия О	E281
Пропионат кальция О	E282
Пропионат калия О	E283
Пропилгаллат О	E310
Боровая кислота О	E284
Полиоксиэтиленсорбитан тристеарат О	E436
Пектины	E440
Пирофосфаты О	E450
Трифосфаты О	E451
Полифосфаты О	E452
Полидиметисилоксан О	E900
Полидекстрозы О	E1200
Поливинилпирролидон О - Не более 90 гр в день!	E1201
Поливинилполипирролидон О - Может содержаться в винах!	E1202
Р	
Рибонуклеотиды-5' кальция	E 634
С	
Сахарин О	E954
Сорбиновая кислота	E200
Сорбат калия	E202
Сорбат натрия	E203
Серы диоксид ОО - Может содержаться в белых винах!	E220
Сульфит натрия РЖ О - Опасен для астматиков!	E221
Сульфит калия РЖ О - Опасен для астматиков!	E225
Сульфит кальция РЖ О - Опасен для астматиков!	E226
Сорбит и сорбитовый сироп	E420
Соли жирных кислот	E470
Сахароглицериды	E474
Сорбитанмоностеарат О	E491
Сорбитантристеарат О	E492
Сорбитанмонолаурат, СПЭН 20 О	E493
Сорбитанмоноолеат, СПЭН 80 О	E494
Сорбитанмонопальмитат, СПЭН 40 О	E495
Сорбитантриолеат, СПЭН 85 О	E496
Соляная кислота	E507
Серная кислота О	E513

Сульфаты натрия	E514
Сульфаты калия	E515
Сульфаты кальция	E516
Сульфаты аммония	E517
Сульфат алюминия О	E520

Т

Тиабендазол ВК О	E233
Тетраборат натрия О - Нарушения в обмене веществ!	E285
Тартраты натрия	E335
Тартраты калия	E336
Тартраты калия-натрия	E337
Тартрат кальция	E354
Трагакант С	E413
Твин (полисорбат 20) О	E432
Твин (полисорбат 80) О	E433
Твин (полисорбат 40) О	E434
Твин (полисорбат 60) О	E435
Тиосульфат натрия	E539

У

Уголь растительный	E153
Уксусная кислота ледяная	E260
Углерода диоксид	E290

Ф

Фумаровая кислота	E297
Фосфаты натрия О	E339
Фосфаты калия О РК	E340
Фосфаты кальция О РК	E341
Фосфаты аммония	E342
Фосфаты аммония О	E343
Ферроцианид натрия	E535
Ферроцианид калия	E536
Ферроцианид кальция	E538

Х

Хлорид калия	E508
Хлорид кальция	E509
Хлорид аммония	E510
Хлорид магния	E511

Хлорид олова О - Вызывает рвоту, встречается в консервах!	E512
Ц	
Цитраты натрия	E331
Цитраты калия	E332
Цитраты кальция	E333
Цитрат магния	E345
Цитраты аммония	E380
Целлюлоза	E460
Цикламвая кислота и ее соли О	E952
Э	
Эфиры глицерина и смоляных кислот	E445

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», г.Пермь, ул.Куйбышева, 50а тел. 236-48-04

Гигиеническое обучение

- гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.
- личные медицинские книжки (представить фото 3x4)
- санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.
- памятки для населения на безвозмездной основе.

Консультационный центр для потребителей

- Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.
- Санитарно-эпидемиологическая и товароведческая экспертиза некачественного товара или услуги.

Режим работы

Пн-Пт 9.00-16.00 обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной

Пн-Пт 9.00-17.00 обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной