****

**Что означают пищевые добавки Е?**

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.

В их основе есть пряности, зелень, овощи.

Пищевые добавки можно разделить на несколько основных групп:

* **Е1** – красители (они придают продуктам красивый, насыщенный цвет);
* **Е2** – консерванты (увеличивают срок годности, подавляют рост микроорганизмов и грибков (плесени));
* **Е3** – антиокислители (замедляют процесс окисления и вместе с консервантами способствуют продлению сроков годности);
* **Е4** – стабилизаторы (сохраняют консистенцию и внешний вид продукта);
* **Е5** – эмульгаторы (сохраняют структуру продукта);
* **Е6** – усилители вкуса и запаха (из-за них привычный продукт кажется особенно вкусным и ароматным);
* **Е7** и далее – другие добавки.

**СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ Е-ДОБАВОК:**

* **Синтетический краситель Е121 (цитрусовый красный)** – представляет собой ядовитое вещество, является канцерогеном. Провоцирует развитие онкологических заболеваний, негативно влияет на дыхательную и мочеполовую системы;
* **Искусственный краситель Е123 (амарант)** – признан канцерогеном согласно результатам тестовых испытаний. Повышает риск образований опухолей злокачественного характера, способствует появлению внутриутробных пороков плода и задерживает его развитие;
* **Искусственный краситель Е128 (красный 2G)** – канцероген. Действует на нервную сиcтему: вызывает нарушение координации, памяти, состояние общего недомогания;
* **Консервант E216 (пропилпарабен)** – сильнейший аллерген. Вызывает рак груди у женщин и бесплодие у мужчин;
* **Консервант Е217 (натриевая соль)** – противопоказана для людей, страдающих астмой, аллергией. Вызывает головную боль, нарушение функций пищеварения, способствует росту злокачественных новообразований;
* **Консервант Е240 (формальдегид)**. Провоцирует появление онкологических болезней, в частности – носоглотки;
* **Улучшитель хлебопекарный Е924а (бромат калия)** – канцероген. Оказывает токсическое действие на мочевыделительную систему;
* **Улучшитель хлебопекарный Е924b (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!

Администрация Усть-Абаканского района