

Добавил(а) Ольга
02.06.09 15:55 - Последнее обновление 01.07.11 22:54

E 102E 180E 280E 483K
E 133E 201E 281E 483K
E 104E 210E 282E 483K
E 135E 211E 283E 477
E 100E 212E 300E 501
E 131E 213E 301E 502
E 100E 214E 302E 503
E 121E 215E 320E 500
E 122E 216E 321E 503E
E 103E 219E 330E 520
E 104E 220E 338E 620
E 125E 222E 338E 626
E 126E 223E 348E 627
E 107E 224E 348E 628
E 109E 228E 348E 628
E 130E 230E 400E 630
E 131E 231E 401E 63K
E 141E 232E 402E 632
E 142E 233E 403E 633
E 150E 233E 404E 634
E 15KE 240E 405E 636
E 132E 241E 458E 636
E 153E 202E 458E 637
E 154E 249E 458E 907
E 155E 250E 458E 95K
E 160E 251E 458E 952
E 171E 252E 468E 954
E 11E 173 270

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

З	-	запрещенный
П	-	подозрительный
РК	-	кишечн. расстройство
ВК	-	вреден для холестерина
РЖ	-	расстройство желудка
РД	-	артериальное давление
С	-	сыпь

1 / 2

др.

В целом в нашей стране нормы применения пищевых добавок соответствуют европейским. Но на некоторые из них ограничения более жесткие. Например, на нитриты была введена допустимая суточная норма, равная 50 мг/кг в конечном продукте.

На Западе разрешили дозировку 150–200 мг/кг. Позднее, когда стали приводить наши показатели в соответствие с европейскими, решили оставить допустимую норму нитритов прежней. При этом ученые утверждают, что сами по себе добавки не оказывают на организм вредного влияния, но стоит им только вступить в реакцию с другими веществами в наших внутренностях, как их воздействие может оказаться совершенно непредсказуемым.

И что самое печальное — совсем исключить пищевые добавки из своего рациона невозможно. В противном случае мы стали бы питаться только свежими овощами-фруктами, пили парное молоко или воду, в худшем случае, кипяченую.

Чтобы ограничить попадание вредных пищевых добавок к нам на стол, можно лишь не покупать продукты с неестественно яркой окраской избегать продуктов со слишком долгим сроком хранения убрать из своего рациона чипсы, готовые завтраки, обеды и ужины, хот-доги и прочие "бургеры" И совсем не помешает читать этикетку.