



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.