**Таблица пищевых добавок Е,**

**НЕ рекомендуемых для ежедневного употребления Санкт-Петербургским экологическим союзом.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Е102  Е103  Е107  Е110  Е120  Е124  Е131  Е132  Е142  Е152  Е153  E160 | Е210  Е211  Е213  Е214  Е215  E221  E222  E223  E224  E225  E230  E232  E239  E251  E252 | E311  E312  E320  E321  E322  E338  E339  E340  E341 | E407  E450  E461  E462  E463  E464  E465  E466 |

Для улучшения контроля над применением пищевых добавок была разработана следующая классификация:

**E100-E182** – *красители* - усиливают или восстанавливают цвет продукта;

**E200-E299** – *консерванты–* увеличивают срок хранения продуктов, защищая их от микробов и грибков;

**E300-E399** – *антиокислители* – защищают продукты от окисления;

**E400-E499** – *стабилизаторы* - сохраняют необходимую консистенцию продуктов, загустители - повышают вязкость;

**E500-E599** - *эмульгаторы* - создают однородную смесь, например, масла и воды;

**E600-E699** - *усилители вкуса и аромата*;

**Е700 - Е800** - *запасные индексы*;

**E900-E999** – *пеногасители* - предупреждают или снижают образование пены, придают продуктам приятный внешний вид.

**Запрещённые добавки — это добавки, достоверно приносящие вред организму.**

**E121** — Цитрусовый красный 2 (краситель)

**E123** — Красный амарант (краситель)

**E128** — 03.09.2007. Красный 2G (краситель)

**E216** — Пара-гидроксибензойной кислоты пропиловый эфир,(консервант)

**E217** — Пара-гидроксибензойной кислоты пропилового эфира натриевая соль (консервант)

**E240** — Формальдегид (консервант)

**Неразрешённые добавки — это добавки, которые не тестировались или проходят тестирование, но окончательного результата пока нет.**

E127 — Эритрозин — запрещен в ряде стран

E154 — Коричневый FK

E173 — Алюминий

E180 — Рубиновый литол ВК

E388 — Тиопропионовая кислота

E389 — Дилаурилтиодипропионат

E424 — Курдлан

E512 — Хлорид олова(II)

E537 — Гексацианоманганат железа

E557 — Силикат цинка

E912 — Эфиры монтаниновой кислоты

E914 — Окисленный полиэтиленовый воск

E916 — Кальция йодат

E917 — Калия йодат

E918 — Оксиды азота

E919 — Нитрозил хлорид

E922 — Персульфат калия

E923 — Персульфат аммония

E924b — Бромат кальция

E925 — Хлор

E926 — Диоксид хлора

E929 — Перекись ацетона

**Разрешены в России, но запрещены в Евросоюзе:**

E142 — синтетический пищевой краситель Зелёный S

E425 — конжак, конжаковая мука, конжаковая камедь и конжаковый глюкоманнан

По мнению ряда исследователей глютомат натрия (**Е 621**) вреден, т.к.:

* вызывает «синдром китайского ресторана» - головные боли, мышечную слабость, жар, учащенное сердцебиение;
* повреждает клетки мозга, способствует развитию болезни Альцгеймера;
* вызывает патологические изменения сетчатки глаз;
* вызывает наркотическое привыкание;
* способствует перееданию.