

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ



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

 Красным выделены добавки опасные для здоровья!*

А	
Агар-агар, РК РЖ¹	E406
Адипаты натрия	E356
Адипаты калия	E357
Адипиновая кислота	E355
Азорубин, кармазин С	E122
Азот	E941
Аллуря 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 ОО² ГМ	E951
Ацесульфам калия	E950
Ацетаты калия	E261
Ацетаты кальция	E263
Ацетаты натрия	E262
Ацетилованный дикрахмаладипат	E1422
Ацетилованный дикрахмалфосфат	E1414
Ацетилованный крахмал	E1420
Ацетатизобутират сахарозы	E444
<p>¹Натуральное, растительное желирующее вещество из красных водорослей. Неудобоваримое. Препятствует усвоению минеральных веществ организмом. В больших дозах оказывает слабительный эффект.</p> <p>²В 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‘.</p>	
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 С² - красная икра	E239
Гваяковая смола	E314
Гелий	E939
Гидроксид аммония	E527
Гидроксид калия	E525
Гидроксид кальция	E526
Гидроксид магния	E528
Гидроксид натрия	E524
Гидроксипропил-дихрахмалфосфат	E1442
Гидроксипропилкрахмал	E1440
Гидроксипропилметилцеллюлоза	E464
Гидроксипропилцеллюлоза РК - 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, мучные 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
<p>²Искусственное вещество, производится из аммиака 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.</p>	
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 O³	E230
Диазмоноксид	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
<p>³Разрешен, как консервант против плесени и грибков для обработки кожуры цитрусовых, может быть перенесен пальцами на мякоть самого фрукта. Рекомендуется, после чистки, тщательно вымыть руки. У животных в больших дозах вызывает внутреннее кровотечение и изменения органов.</p>	
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 О	E150c
Краситель пищевой сахарные колеры аммоний-сульфитные О	E150d
Краситель пищевой черный блестящий О	E151
Краситель пищевой уголь растительный	E153
Краситель пищевой коричневый FK С	E154
Краситель пищевой коричневый НТ С	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`-каротиновый 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 О	E173
Краситель пищевой серебро О	E174
Краситель пищевой золото О	E175
Краситель пищевой литолрубин ВК С	E180
Концентрат токоферолов	E306
Карбоксиметилцеллюлоза натриевая соль С РК - 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 О	E521
Квасцы алюмо-калиевые О	E522
Квасцы алюмо-аммиачные О	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
Сорбитанмоноостеарат 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
Цикламовая кислота и ее соли О	E952
Э	
Эфиры глицерина и смоляных кислот	E445

Экстракт квилайи О - Содержит сапонины (гемолиз эритроцитов!)	E999
Эритрозин О - Содержится в кожуре цитрусовых!	E127
Эфир монтановой кислоты О - Не употреблять с кожурой!	E912
Эфир этиловый парагидроксибензойной кислоты С	E214
Этилового эфира натриевая соль С	E215
Пропиловый эфир ОС	E216
Эфира пропилового натриевая соль ОС	E217
Эфир метиловый ОС	E218
Эфира метилового натриевая соль ОС	E219
Эфир пропиленгликоля жирных пищевых кислот	E477
Эфиры сахарозы и жирных кислот	E473
Этилендиаминтетраацетат, кальций-динатрий, О - Обмен веществ!	E385
Этилцеллюлоза РЖ РК - Если более 6 гр.!	E462
Эфиры глицерина и уксусной и жирных кислот	E472a
Эфиры глицерина и молочной и жирных кислот	E472b
Эфиры лимонной кислоты и моно- и диглицеридов жирных кислот	E472c
Эфиры глицерина и диацетилвинной и жирных кислот	E472d
Эфиры смешанные глицерина и винной, уксусной и жирных кислот	E472f
Эфиры моноглицеридов и янтарной кислоты	E472g
Эфиры сахароза и жирных кислот	E473
Эфиры полиглицерина и жирных кислот	E475
Эфиры полиглицерина и рициноловых кислот О	E476
Я	
Яблочная кислота	E296
Янтарная кислота	E363

Делая покупки в магазинах, не ленитесь сверять состав продуктов с таблицей!

Русский Интеллектуально-Познавательный Ресурс
«ВЕЛЕСОВА СЛОБОДА»



Если вы хотите автоматически получать информацию о всех обновлениях на сайте, подпишитесь на рассылку --> [Новости сайта Велесова Слобода.](#)