

Главная (/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/)

/ Колумнисты МН (/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/blog/)

/ Главные вопросы о здоровье (/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/)

/ 5 проблем, которые могут возникнуть в организме из-за пищевых добавок



5 проблем, которые могут возникнуть в организме из-за пищевых добавок

Пищевые добавки – химические вещества, которые используют при изготовлении продуктов, чтобы улучшить их вкус, аромат, цвет, повысить питательную ценность или увеличить срок хранения, – могут нанести вред твоему организму. Давай разберемся, почему так важно понимать, что написано в графе «Состав» на этикетке. ¹⁰



(/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/)

ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ

(/WEB/20150529011847/HTTPS://WWW.MHEALTH.RU/BLOG/O-ZDOROVE/)

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ – ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ



ЭКСПЕРТ:

АННА СМИТИЕНКО, врач-терапевт

многопрофильной клинике «МедикСити»

(<https://web.archive.org/web/20150529011847/http://www.mediccity.ru/doctors/doctor/17>),

кандидат медицинских наук

Ч тобы во время следующего похода в магазин тебе было проще ориентироваться в составе тех или иных продуктов и выбирать если не самое полезное, то хотя бы безвредное для организма, давай рассмотрим основные обозначения пищевых добавок и выясним, что за ними кроется.

- **E100-E199** — красители. Нужны для придания продуктам более привлекательного вида. Выделяют природные (куркумины, хлорофилл, свекольный красный и др.) и синтетические (амарант, понсо 4R и т.д.) красители.
- **E200-E299** — консерванты. Их добавляют для того, чтобы продукты долгое время не портились. С давних пор для этого люди используют соль, сахар, дым; в настоящее время в разные группы продуктов добавляют сорбаты, бензоаты, сульфиты, нитраты, фенолы, ацетаты, лактаты, пропионаты. Звучит совсем не аппетитно, согласись.
- **E300-E399** — антиокислители. Как следует из названия, эти вещества борются с процессом окисления пищевых продуктов и нужны для увеличения срока их хранения. Самые популярные — **витамин С** (<https://web.archive.org/web/20150529011847/http://www.mhealth.ru/diet/ration/gid-ro-czitrusovym-gde-vzyat-vitamin-c/>), витамин Е, галлаты, лактаты, сукцинаты.
- **E400-E499** — стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, а также текстуранты позволяют достичь желаемой консистенции продукта, среди них — вещества природного происхождения (пектины, агар и др.), камеди, фосфаты, производные целлюлозы.
- **E500-E599** — регуляторы кислотности и средства против слеживания.
- **E600-E699** — усилители вкуса, аромата, ароматизаторы.
- **E700-E799** — антибиотики.
- **С E800 по E899** пищевых добавок нет, это резервные номера.
- **E900-E999** — прочие добавки, включают в себя подсластители, газы, пенообразователи, воски, глазирователи, название которых говорит само за себя.
- **E1000-E1099** — дополнительные вещества, не вошедшие в предыдущий перечень эмульгаторы, стабилизаторы, влагоудерживающие агенты и пр.

Это интересно: [10 главных спортивных добавок](#)

(<https://web.archive.org/web/20150529011847/http://www.mhealth.ru/diet/ration/sportivnye-dobavki/>)

Некоторые пищевые добавки из списка, который ты только что прочел, в настоящее время запрещены в США, странах Евросоюза и у нас, в России. Использование пищевых добавок регламентировано рядом федеральных законов и санитарными правилами и нормами, за соблюдением которых следят органы Роспотребнадзора.

Периодически возникают сообщения о вреде пищевых добавок, их способности вызывать различные заболевания. Какие же проблемы могут возникнуть в организме из-за этих веществ? Попробуем с этим разобраться. Прежде всего, важно помнить, что влияние любого химического вещества на организм строго индивидуально и зависит от особенностей организма человека. Количество самого вещества также имеет значение: для всех пищевых добавок существуют допустимые суточные дозы потребления, превышение которых может повлечь за собой негативные последствия, такие как:

1. Аллергические реакции (от кожного зуда и красноватых зудящих высыпаний, от обострения бронхиальной астмы до грозного отека Квинке и анафилаксии) — самая частая проблема, поскольку аллергия может возникать на любое (и природное, и синтетическое вещество), даже на, казалось бы, безвредный витамин С.

2. Злокачественные новообразования. Запрещенные во многих странах, в том числе и в России, химические добавки (красители амарант, понсо), могут вызывать рост опухолевых клеток у животных. Однако достоверных данных, полученных в исследованиях с участием людей, на данный момент нет.

3. Проблемы с желудочно-кишечным трактом (тошнота, рвота, несварение желудка, боли в животе) могут возникать при чрезмерном употреблении продуктов, содержащих некоторые красители (например, E110, E131, E132), консерванты (E222).

4. Нарушение фосфорно-кальциевого обмена в виде образования камней в почках и даже развития остеопороза («вымывание» кальция из костей) может развиваться у людей, активно употребляющих продукты с содержанием пирофосфатов и трифосфатов (E450, E451).

5. Снижение концентрации внимания и увеличение риска развития гиперактивности у детей были замечены при частом употреблении продуктов, содержащих красители (E102, E122, E124, E131, E132). Внимательно следи не только за своим рационом, но и за рационом своего чада.

Читай также:

[Правда о 5 самых распространенных пищевых добавках](https://web.archive.org/web/20150529011847/http://www.mhealth.ru/diet/ration/pravda-o-5-samyx-rasprostranennyx-pishchevyx-dobavkax/)

(<https://web.archive.org/web/20150529011847/http://www.mhealth.ru/diet/ration/pravda-o-5-samyx-rasprostranennyx-pishchevyx-dobavkax/>)

ТЕГИ Здоровое питание (/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/tag/zdorovoe-pitanie/)

ДАТА 26 мая 2015

ФОТО fotoimedia / imageBROKER / Harry Laub

FB:	VK:
(/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/blog/o- ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ zdorove/1573696.php)	(/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/blog/o- zdorove/1573696.php)

ЧИТАЙ ТАКЖЕ



**Какое молоко полезнее
для организма: дорогое
или дешевое?
(/web/20150529011847/https**



(/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/blog/pravilnoe-pitanie/)

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ С АЛИСОЙ
ШАБАНОВОЙ**

(/WEB/20150529011847/HTTPS://WWW.MHEALTH.RU/BLOG/PRAVILNOE-
PITANIE/)

22 апреля 2015



**Карточчио: вкусный и
полезный способ
приготовления рыбы
(/web/20150529011847/https**



(/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/blog/eda/)

**ГОТОВИМ ДОМА ПОД РУКОВОДСТВОМ
ШЕФ-ПОВАРОВ**

(/WEB/20150529011847/HTTPS://WWW.MHEALTH.RU/BLOG/EDA/)

13 апреля 2015



**Салат с морскими
гребешками: готовим
твоими руками
(/web/20150529011847/https**

09 апреля 2015



Здоровый рацион, который поможет тебе чувствовать себя лучше (/web/20150529011847/https



(/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/blog/pravilnoe-pitanie/)

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ С АЛИСОЙ
ШАБАНОВОЙ**

(/WEB/20150529011847/HTTPS://WWW.MHEALTH.RU/BLOG/PRAVILNOE-
PITANIE/)

02 апреля 2015

КОММЕНТАРИИ 10

РУСЛАН 29 мая 2015 2:11



В нашем мире становится все труднее и труднее с полезным питанием))Эра технологий

(/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/personal/906490/)

ИВАН 27 мая 2015 17:33



Особенно мне нравится подход, пищевиков и врачей если сравнивать. Я смотрел уже неоднократно передачи про "Е"-шки.

(/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/personal/697696/)

Так вот, специалисты-пищевики считают, что буква "Е" не так и опасна и страшна, как ее рисуют: применение добавок разрешено во многих странах, большинство из них не дает побочных эффектов.

Но у медиков часто иное мнение.

Ерозия желудка, нарушения работы поджелудочной, печень убивается и всё отсальное...

Всегда обращаю внимае, и не покупаю чипсы, сухари с приправами, газ. сладкие напитки, и слабоалкоголки, там этого больше всего!

ПАВЕЛ 27 мая 2015 9:59



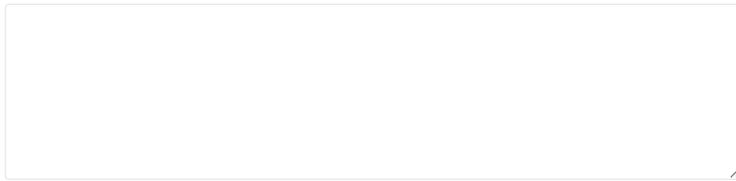
Есть специальные таблицы, которые по уму надо держать при себе, в бумажнике например... Там расписаны безобидные, допустимые и

(/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/personal/700250/)

запрещенные добавки. Кстати есть и другие, без Е-добавки которые плохи, типа глютамата натрия.

[ПОКАЗАТЬ ЕЩЕ](#)

ДОБАВИТЬ КОММЕНТАРИЙ



КОММЕНТИРОВАТЬ

ПАРТНЁРЫ

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ



**5 мифов о яхтинге,
которым ты не должен
верить**

**(/web/20150529011847/https://www.mhealth.ru/obрати_vni
mifov-o-yaxtinge-
kotorym-ty-ne-dolzhen-
verit/)**

Ты и твоя избранница мечтаете
совершить морское путешествие на
яхте, но наслушались страстей,
которыми кишит интернет? Сейчас мы
разберемся по ...



