

## Пищевые добавки: допустимый вред во благо

Пищевые добавки — вещества, которые добавляют в продукты питания, чтобы улучшить их свойства: цвет, аромат, вкус, форму и консистенцию, сроки хранения, запах и так далее. Они не употребляются в чистом виде, а существуют только в качестве добавки к продукту.

Словосочетание «пищевые добавки» в обществе имеет негативные коннотации, между тем они не всегда идут во вред здоровью человека. Вообще без пищевых добавок в пищевом производстве просто не обойтись, ведь массовое производство сильно отличается от домашнего приготовления, существует специфика технологического процесса. В частности, производителям необходимо сохранять товарный вид пищевой продукции и тем самым привлекать покупателей, сохранять пищевую ценность продукта или повышать его стабильность. В этом случае применение пищевых добавок оправдано.

Все пищевые добавки можно разделить на добавки растительного, животного или минерального происхождения, а также синтетические. Существуют натуральные пищевые добавки: например, соль и сахар, крахмал, уксус.

Пищевые добавки имеют уникальный код, который начинается с буквы «Е». Данная система нумерации — международная, принята Кодексом Алиментариуса, который является сводом пищевых международных стандартов. Свод утверждён совместной Международной комиссией Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Продовольственной и сельскохозяйственной организацией ООН (ФАО). Совместная комиссия экспертов ФАО/ВОЗ по пищевым добавкам является международным органом, ответственным за оценку безопасности пищевых добавок. При производстве продуктов питания, предназначенных для международной торговли, могут использоваться только те пищевые добавки, которые комиссия признала безопасными.

В своей общепринятой классификации пищевые добавки делятся на следующие виды: консерванты; усилители вкуса и аромата; красители; антиокислители; стабилизаторы; эмульгаторы; глазирователи; загустители; пеногасители; пропелленты; регуляторы кислотности; антислеживатели.

**Красители** изменяют цвет готовой продукции. Бывают натуральными и синтетическими — поскольку последние дешевле, они чаще всего и используются в пищевой промышленности. Идентификационные коды красителей лежат в диапазоне: E100 – E199. Из них вредными считаются: 104, 124, 131, 143. Есть и опасные для здоровья, они запрещены в России — это, например, E180 (рубиновый литол ВК), E121 (цитрусовый красный), E173 (алюминий), E123 (красный амарант).





**Консерванты** продлевают срок хранения продукта, препятствуя развитию микроорганизмов, провоцирующих их порчу. Надо сказать, почти все консерванты в той или иной степени могут оказывать негативное влияние на организм человека. Но ряд из них, при соблюдении норм и дозировок, безопасен. Нумерационный диапазон консервантов: E200 – E299. Вредными из них считаются: 214, 215, 230, 231, 249–252, 280–283.

**Стабилизаторы, эмульгаторы, загустители** — эти добавки направлены на сохранение привлекательного внешнего вида продуктов. Стабилизаторы используются для придания изделиям нужной консистенции, формы и текстуры. Эмульгаторы позволяют сочетать труднсмешиваемые между собой компоненты: например, масло и воду. Загустители, соответственно, сгущают смеси. Нумерационный диапазон стабилизаторов, эмульгаторов и загустителей: E400 – E499. Из них вредные: 430, 431, 476, 491.

**Регуляторы кислотности и антислеживатели** (E500 – E599). Регуляторы кислотности создают и поддерживают в продукте определенный уровень pH (pH — это мера кислотности водных растворов). Используются в производстве напитков, жевательной резинки и конфет, мармеладов и карамели. Антислеживатели препятствуют слеживанию и комкованию, уменьшают липкость продукта и предупреждают его затверждение.

Автор: Алиса Беглова © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, РОССИЯ 6953 10.01.2021, 15:23 1094  
URL: <https://babr24.com/?ADE=209136> Bytes: 3848 / 3682 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Алиса Беглова**,  
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**  
текстов этого автора.

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

---

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

---

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

