

Пищевые добавки (Е-шки): что это такое и стоит ли их бояться?



Вы наверняка видели их в составе почти каждого продукта в супермаркете — загадочные коды с буквой «Е». «Е621», «Е330», «Е250». У многих из нас они ассоциируются с чем-то искусственным, химическим и опасным. Но так ли это на самом деле?

Что скрывается за буквой «Е»?

Сама буква «Е» изначально означает «Europe» (Европа), так как эта система кодификации была разработана в Европейском союзе для стандартизации пищевых добавок. Цифровой код указывает на категорию и конкретное вещество.

Проще говоря, «Е-шка» — это краткое и универсальное обозначение вещества, которое добавляют в пищу для придания ей определенных свойств. Без многих из них современная пищевая промышленность была бы просто невозможна.

Основные функции пищевых добавок:

- ❖ Сохранение свежести и безопасности (Консерванты, Антиокислители): предотвращают размножение бактерий и плесени, защищают от прогоркания жиров. Без них колбаса испортилась бы за день, а хлеб покрылся бы плесенью за пару суток.
- ❖ Улучшение внешнего вида (Красители, Стабилизаторы, Эмульгаторы): придают продукту привлекательный цвет, нужную консистенцию и предотвращают расслаивание. Благодаря им йогурт с клубникой имеет розовый цвет, а майонез не распадается на воду и масло.
- ❖ Усиление вкуса и аромата (Усилители вкуса, Ароматизаторы): делают вкус продукта более ярким и насыщенным.

Давайте разделим все добавки на три условные группы.

1. «Безобидные и привычные»

Многие «Е-шки» — это вполне натуральные или идентичные натуральным вещества, которые мы потребляем давно.



- E300 — Аскорбиновая кислота (Витамин С): используется как антиокислитель.
- E330 — Лимонная кислота: содержится в цитрусовых, регулятор кислотности.
- E406 — Агар: натуральный загуститель из водорослей.
- E140 — Хлорофилл: натуральный зеленый краситель из растений.
- E162 — Бетанин (Краситель свекольный): получают из свеклы.

Вывод: бояться этих добавок не стоит.

2. «Спорные, требующие умеренности»

Это самая обширная группа. Сами по себе эти добавки разрешены и считаются безопасными при соблюдении суточной нормы потребления. Проблема в том, что они содержатся в огромном количестве продуктов (соусы, колбасы, снеки, сладости), и эту норму легко превысить.

- Усилители вкуса (E621 – глутамат натрия, E627, E631): делают вкус ярче, «заставляя» нас есть больше. Основной риск — не в самой добавке (глутамат в натуральном виде есть в помидорах, пармезане, грибах), а в том, что ею маскируют низкое качество исходного сырья и стимулируют переедание.
- Подсластители (E951 – аспартам, E950 – ацесульфам калия): часто используются в продуктах «без сахара». Вопросы к их безопасности и влиянию на метаболизм до сих пор являются предметом научных дискуссий.
- Нитриты и нитраты (E250 – нитрит натрия): дают характерный розовый цвет в производстве колбас и ветчины. Однако в больших дозах могут быть вредны.

3. «Вызывающие вопросы» (некоторые из них запрещены в ряде стран)

Некоторые добавки, особенно определенные искусственные красители (например, E102 – тартразин, E104 – желтый хинолиновый, E110 – желтый «солнечный закат»), могут вызывать аллергические реакции, гиперактивность у чувствительных детей. Их использование постепенно ограничивается в разных странах.

Так стоит ли их бояться? Главный вывод

Бояться нужно не буквы «Е», а несбалансированного рациона.

1. Доза делает яд. Даже соль и витамин А в огромных количествах ядовиты. Все разрешенные добавки проходят строгий контроль, и для них устанавливаются допустимые суточные нормы потребления (ДСП), которые в десятки раз ниже опасных.
2. «Е» — это не всегда «химия». Многие добавки имеют натуральное происхождение.

3. Главный критерий — здравый смысл. Продукт, в составе которого на первом месте стоят сахар, глутамат натрия (Е621) и пальмовое масло, а мясо или овощи — в конце списка, вряд ли можно считать полезным, даже если все «Е-шки» в нем разрешены.

Памятка по выбору продуктов

1. Читайте состав. Чем он короче и понятнее, тем обычно лучше.
2. Отдавайте предпочтение цельным, необработанным продуктам. Овощи, фрукты, мясо, рыба, яйца — в них вы не найдете «Е-шек» по определению.
3. Не паникуйте, увидев «Е». Вспомните, что Е300 — это витамин С, а Е440 — пектин из яблок.
4. Ограничьте потребление ультраобработанных продуктов: колбас, сосисок, готовых соусов, ярких газировок и сладостей. Это автоматически снизит потребление «спорных» добавок.

Пищевые добавки — это инструмент. Бояться их не нужно, но важно быть грамотным потребителем и делать осознанный выбор в пользу разнообразного и здорового питания.

Информацию подготовил:

Помощник врача-гигиениста
санитарно-эпидемиологического отдела

О.Ю.Радиевская