

## «Е»... мое

Елена МИСНИК, «Р»



### Отечественная пищевая промышленность использует почти четыре сотни добавок

Эпоха натуральных продуктов канула в Лету. Берешь в руки колбасу, шоколадку или творог — и диву даешься, сколько в них «эмульгаторов», «стабилизаторов» и прочих непонятных вещей. От обилия «Е» на этикетках рябит в глазах. Во времена моего детства с ними все было более-менее ясно: молоко натуральное, мороженое без красителей, лапша без глутамата натрия...

Что такое «Е» и с чем их едят? Для чего они нужны? Насколько вредны пищевые добавки, попадающие в наш организм вместе с продуктами? Правда ли, что их употребление — прямой путь к раковым заболеваниям, и в

каких случаях эти страхи беспочвенны? За ответами корреспондент «Р» отправилась в [Научно-практический центр НАН Беларуси по продовольствию](#).

#### Прошу добавки

— Пищевые добавки не так страшны, как думают некоторые обыватели и пытаются доказать многочисленные «эксперты», — уверена начальник отдела питания кандидат биологических наук Людмила Мельникова. — По определению ВОЗ, это природные или искусственные соединения и химические вещества. Сами по себе они обычно в пищу не употребляются, но в ограниченных количествах преднамеренно вводятся в продукты в процессе изготовления, чтобы сохранить их качество и свойства. Многие из них используют домохозяйки, сами того не подозревая. Например, поваренную соль, сахар и уксусную кислоту на протяжении веков применяли для солений, варений, различных домашних консервов. А кто из женщин не ставил на праздничный стол блюда, окрашенные соком свеклы, куркумой или экстрактом виноградной кожуры? Кроме того, «Е» можно найти даже в свежем яблоке. Это Е 296, 330, 440, 141 и еще несколько других.

«Е 220, 621, 623, 471», — зачитывая специалисту состав картофельного пюре быстрого приготовления отечественного производства, из которого, бывает, состоит мой обед. По ходу беседы интересуюсь, почему именно «Е» и для чего нужна эта буква?

— Потому что эту систему цифровой кодификации разработали в Европе и ввели для удобства обозначения пищевой добавки, — поясняет Людмила Александровна. — Длинное химическое ее название порой и не выговоришь. А, к примеру, Е 250 понятно всем и выглядит на всех языках одинаково. Да и место на этикетке значительно экономит. Что касается «Е» из вашего списка, они безвредны. Вот только увлекаться такими обедами все равно не рекомендую. Как и сосисками, сырокопченой колбасой и чипсами...

И все же, несмотря на заверения в безопасности большинства «Е», я не доверяю некоторым из них, например глутамату натрия, который можно найти практически на всех этикетках мясной продукции. Е 621 — именно под этими цифрами скрывается данный усилитель вкуса, самый распространенный во всем мире. Он есть в составе лапши и супов быстрого приготовления, готовой еде, соусах, чипсах и колбасе. Регулярное его употребление, если верить средствам массовой информации, вызывает привыкание — пища без него кажется безвкусной. Существует также мнение, что Е 621 потенциально опасная добавка и может сыграть злую шутку с тем, в чьем рационе ее много. Частые головные боли, раздражительность, снижение выносливости, учащенное сердцебиение даже после небольшой нагрузки, жар и слабость в мышцах, головокружение по утрам — основные симптомы перенасыщения этой вкусовой добавкой. Но сколько же нужно ее поглотить, чтобы так плохо себя чувствовать?

#### «Переборщить» невозможно

— В организм «Е» поступают в таких ничтожных долях, что не наносят ему никакого вреда, — утверждает Людмила Мельникова. — Человек не в состоянии съесть столько продукта, чтобы получить опасную дозу.

Правда, отдельные «Е», например некоторые красители, способны вызвать аллергию. Но чувствительные к ним люди, как правило, знают об этом и соблюдают диету. Впрочем, даже поваренная соль, потребляемая в избыточных количествах, может нанести здоровью человека непоправимый вред.

— Токсично вещество или нет, зависит от его дозы, длительности потребления и пути поступления в организм человека, — продолжает Людмила Александровна. — И прежде чем разрешить к применению в пищевой промышленности ту или иную пищевую добавку, ее исследуют несколько месяцев или даже лет. «Санционированная» «Е» получает свидетельство о государственной регистрации.

К тому же проконтролировать применение пищевых добавок достаточно просто. Ведь их используют только в пищевой промышленности и отслеживают по ингредиентному составу. Поэтому продукты с не разрешенными в Беларуси «Е» на отечественный рынок просто не попадают. А безопасный уровень воздействия на организм человека тех, что поступают, можно рассчитать. Дозу добавки, которая еще не оказывает токсического действия на организм, делят на коэффициент безопасности, равный 100, тем самым уменьшая ее в сто раз.

## Без «Е» пищевая промышленность остановится

— И это не риторика. Добавки не только сохраняют цвет, запах и вкус еды, но и значительно увеличивают сроки ее хранения, — продолжает Людмила Мельникова. — А это означает увеличение объемов и ассортимента продукции, расширение границ ее экспорта. Кроме того, продукты с «Е» значительно дешевле натуральных, что рядовому потребителю только на руку.

УЧИМСЯ ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКУ	
Е 100 — Е 182	красители
Е 200 — Е 283	консерванты
Е 300 — Е 391	антиокислители (антиоксиданты)
Е 400 — Е 496	стабилизаторы консистенции (для загустения, желеобразования, эмульгаторы)
Е 500 — Е 580	регуляторы кислотности, разрыхлители
Е 620 — Е 642	усилители вкуса и аромата
Е 900 — Е 930	глазурующие вещества, улучшители хлеба
Е 700 — Е 800	запасные индексы для другой возможной информации (могут даже не встречаться на этикетках)

Сейчас в разных странах в производстве продуктов питания применяется 500 наименований «Е», а если учитывать отдельные душистые вещества, число их достигнет 2000. В нашей стране их количество чуть-чуть не дотягивает до 400, хотя наиболее привычны и распространены всего 40—50.

Увы, но полностью отказаться от пищевых добавок сегодня едва ли получится. Иначе придется самим ловить рыбу, собирать ягоды и грибы, отказываться от всех напитков, кроме питьевой воды или деревенского молока. Я уже не говорю о йогуртах с их загустителями и красителями, без которых современные красавицы вряд ли представляют свой день. Но все же как быть тем, кто опасается продуктов с пищевыми добавками и хочет быть уверенным, что употребляет натуральную и здоровую пищу?

— Исключайте еду с искусственными «Е» из ежедневного рациона, — советует Людмила Мельникова. — Не покупайте продукты неестественно яркого, кричащего цвета. Досконально изучайте этикетку: чем меньше список ингредиентов на ней, тем меньше в продукте добавок. Отдавайте предпочтение свежим сырым или замороженным овощам и фруктам. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения, откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, супов из пакетиков, хот-догов, чипсов и то-му подобной снеди. Включайте в рацион больше простых продуктов, не прошедших технологическую обработку в промышленных условиях. Например, вместо колбасы можно отварить кусок мяса и сделать с ним бутерброд. Или же не покупать готовые соки, а делать их самим. Долго и хлопотно? Зато надежно. И вы будете уверены на все сто, что пища на вашем столе натуральная и здоровая.

### Любопытно

Миф об опасных пищевых добавках появился еще в конце 70-х годов прошлого века. В европейской прессе в 1976 году опубликовали так называемый вильжюифский список, составленный в институте Гюстава Руси в Вильжюифе (Франция). В нем — перечень пищевых добавок с кодом «Е», разделенных на группы по их опасности для человека. Впоследствии выяснилось, что никто в этом институте подобных исследований не проводил и перечень — это просто мистификация. Но панику тогда он вызвал серьезную.

### Запрещены и опасны

Список «Е», запрещенных Минздравом, которые в составе пищевых продуктов не должны встречаться вообще: Е 103, Е 107, Е 121, Е 123, Е 125, Е 127, Е 130, Е 154, Е 164, Е 166, Е 209, Е 217, Е 233, Е 240, Е 284, Е 285, Е 305, Е 324, Е 370, Е 388, Е 389, Е 390, Е 399, Е 408, Е 425, Е 429, Е 441, Е 443, Е 447, Е 485, Е 486, Е 487, Е 488, Е 489, Е 491, Е 553в, Е 914, Е 916, Е 917, Е 918, Е 919, Е 922, Е 923, Е 924а,в, Е 925, Е 926, Е 929. Они могут быть потенциально опасны для здоровья человека: способствуют развитию злокачественных опухолей (например, Е 123 — краситель амарант), могут вызывать заболевания печени, почек, желудочно-кишечного тракта, провоцируют аллергические реакции.

### Мамам на заметку

Существует особая группа пищевых добавок, разрешенных к применению в продуктах для детей в возрасте от рождения до трех лет, с обязательным соблюдением максимально допустимых уровней содержания их в продуктах детского питания: Е170, Е260 — 263, Е270, Е290, Е296, Е300 — 302, Е304, Е306 — Е309, Е322, Е325 — 327, Е330 — 336, Е338 — Е341, Е354, Е400 — 404, Е407, Е410, Е412, Е414, Е415, Е440, Е450, Е457, Е471, Е472а, Е472b, Е472с, Е473, Е500 — 503, Е507, Е524 — 526, Е551, Е938, Е939, Е941, Е1404, Е1410, Е1412, Е1413, Е1420, Е1422, Е1450. Других добавок в детском питании быть не должно.