

# Эта страшная буква «Е»

«С интересом читаю рубрику «Здоровое питание». Ликбез в этих вопросах очень нужен. По следам прошлого выпуска хочу уточнить: «Как, читая этикетку на хлебе, хлебобулочных изделиях, разобраться, что туда добавили? Что стоит за разными «Е»? Татьяна Семеновна»

— Мы рекомендуем производителям расшифровывать коды Е, — говорит **главный технолог ГП «Белтехнохлеб» РУП «НПЦ НАН Беларуси по продовольствию» Людмила Севастей.** — Например, E330 — это лимонная кислота, E500 — гидрокарбонат натрия (сода пищевая). Они не представляют никакой опасности для здоровья. А вот покупая изделия с красителями, нужно быть внимательным, так как некоторые из них могут отрицательно влиять на активность и внимание детей. Среди них азорубин E122, желтый хинолиновый E104, желтый «солнечный закат» FCF E110, красный очаровательный AC E129, понсо 4R E124 и тарпазин E102.



«Что влияет на вкус и цвет ржаного хлеба? Михаил Андреевич»

— Изделия разных хлебо-заводов имеют свой неповторимый вкус и аромат. Многое зависит от технологии производства, рецептуры, качества используемой воды и даже типа печи и микроклимата предприятия, — рассказывает Людмила Севастей. — Цвет изделия (ржаного или ржано-пшеничного) может быть от светло- до темно-коричневого и обусловлен содержанием солода ферментированного (продукта, приготовленного из пророщенного зерна) и других составляющих рецептуры, предназначенных для затемнения мякиша. Чем их больше, тем хлеб темнее. Использование в хлебе красителей недопустимо, за исключением сахарного колера.

**Ольга АЛЕКСАНДРОВА**