

**Павлова В. И., Светличная Ю. И.**

## **СКРЫТЫЕ ДОБАВКИ Е**

**Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Новиков П. Г.**

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

В наши дни сложно встретить продукты, не содержащие в своем составе добавки Е. Это разнообразные стабилизаторы, эмульгаторы, консерванты, красители и т.д. Все знают о вредных веществах, которые хранятся в некоторых добавках Е, поэтому потребители стали настороженно относиться к содержащим их продуктам. Прошло немного времени, и производители стали задумываться, как избавиться от индекса «Е» в графе о составе продукта. Сегодня с этикеток большинства продуктов, немыслимых без химических пищевых добавок (например, салата ассорти, газировок), исчез знаменитый индекс Е. Куда он делся? Ответ прост – производители вернули добавкам их настоящие названия, заметив, что сложные слова в данном случае больше способствуют продажам, нежели имеющий плохую славу индекс Е.

Мы решили изучить теоретический материал о классификации и характеристике добавок Е, их воздействии на организм человека, а также проанализировать состав популярных продуктов магазинов города Минска на выявление «скрытых» добавок Е.

Добавки Е классифицируют на: красители (Е100-Е199), консерванты (Е200-Е299), антиокислители (Е300-Е399), стабилизаторы (Е400-Е499), эмульгаторы (Е500-Е599), усилители вкуса и аромата (Е600-Е699), запасной диапазон (Е700-Е899), глазирующие агенты, улучшители хлеба и муки, пеногасители, придающие продуктам приятный внешний вид (Е900-Е999), дополнительные химические вещества (Е1000-Е1999). Некоторые из них могут вызывать кишечные расстройства, нарушать артериальное давление, способствовать возникновению рака, иные вредны для кожи. Самой популярной пищевой добавкой можно назвать глутамат натрия (Е621). Его можно встретить в следующих продуктах, встречающихся на прилавках минских магазинов: ливские приправы, колбаса сыровяленая салями УП «Минский мясокомбинат», майонезный соус «Кальве», салат «Ассорти» и др. Соевый лецитин (Е322) – эта добавка содержится в популярных батончиках: Bounty, Snickers, Mars. Соевый лецитин может производиться из генномодифицированного сырья. Среди наиболее распространенных добавок, входящих в состав продуктов, которые легко приобрести не только в гипермаркетах г. Минска, но и в обычных магазинах, следует также отметить: винная кислота (Е334), бензоат натрия (Е211).

Следует понимать, что без пищевых добавок сегодня не обойтись. Однако потребителя не должны пугать «натуральные» или «идентичные натуральным» красители и ароматизаторы. А полное отсутствие в составе продукта, с большим сроком хранения, индекса «Е» должно настораживать: действительно ли там нет добавок Е, или они прячутся под своим полным химическим названием.