

Aditivii alimentari

„Cu excepția maladiilor provenind din cauze accidentale, otrăvire (plumb, arsenic, etc), din microorganisme extrem de virulente, malformații congenitale, majoritatea bolilor cunoscute își au originea direct sau indirect într-o alimentație incorectă”.

(Dr. W. Kollath)

„Bolile de care suferă omul, urmare a civilizației, iau naștere mai ales prin intermediul alimentației și pot fi vindecate tot numai pe calea unei alimentații corecte”.

(Dr. H. P Rusch)

Majoritatea produselor alimentare conțin aditivi (cunoscuți sub denumirea generică de "E"-uri), care conservă, dau culoare, formă, spumează și mai ales dau aroma în mod artificial, făcând astfel produsul atrăgător și vandabil timp îndelungat.

“Produsele alimentare cu termen de garanție de un an sau doi nu sunt o raritate. Nu ne putem aștepta ca un produs atât de vechi să fie bun pentru organismul nostru, chiar dacă el are autorizația sanitară pentru a fi comercializat. Este suficient să ne gândim că o maioneză se alterează în mod normal foarte repede (în 24 sau maxim 48 de ore), deoarece ea constituie o hrană foarte bună pentru bacterii. Vă puteți închipui cât de hrănitoare poate fi o maioneză din conservă, care a fost produsă acum o lună, a fost păstrată la temperatura camerei și care nu are semne evidente de alterare deoarece are atât conservant încât bacteriile nu pot trăi hrănindu-se cu ea. Oare de ce corpul uman s-ar putea hrăni cu aceeași substanță, cu aceeași hrană moartă pe care bacteriile o refuză?”

Întrebare pe care o adresează ing. Leonard Radut,
director al Laboratoarelor Genna

Cercetătorii spun ca aditivii alimentari sunt substanțe chimice de sinteză și, deoarece ele nu se găsesc în mod natural, nu ar trebui să facă parte din alimentația noastră. Impactul E-urilor asupra organismului este devastator, deoarece ele nu sunt recunoscute și acceptate de către acesta. O substanță străină, afirmă medicii, nu poate fi administrată timp îndelungat fără a produce efecte secundare. Consumul îndelungat de produse alimentare aditivate sintetic produce în organismul uman un bombardament asupra organelor interne, provoacă distrugerea sistemului imunitar (acesta ajunge să producă anticorpi peste măsură, folosindu-i împotriva propriului organism), precum și o serie de tumori maligne și benigne.

Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, membru al Academiei de Științe Agricole și Forestiere, consideră că incidența alarmantă a unor forme de cancer este strâns legată de avalanșa produselor alimentare bogate în E-uri nocive, consumate frecvent de români. De asemenea, E-urile periculoase sunt "vinovate" de răspândirea bolilor cardiovasculare, ale tubului digestiv și a alergiilor.

"Una este sa mănânci un măr și cu totul altceva este să bei un compot de mere conservat cu aditivi", semnalează prof. dr. Mencinicopschi. Domnia sa atrage atenția, totodată, asupra mezelurilor, în special asupra parizerului, crenvurștilor, băuturilor răcoritoare și preparatelor conservate cu substanțe chimice (în special supele la plic sau alimentele afumate).

Potrivit rapoartelor organizațiilor internaționale, mortalitatea în rândul populației globului, cauzată de consumul alimentelor îmbogățite cu substanțe artificiale, se afla **pe locul al III-lea**, după consumul de droguri și medicamente și după accidentele de circulație.

Conform raportului Comisiei Naționale de Oncologie - 2000, în România cancerul este într-o creștere alarmantă și se estimează că această afecțiune va deveni în scurt timp "**boala mileniului III**", împotriva căreia nu există încă premisele că se va descoperi un antidot. Cancerul este, fără îndoială, o consecință. Chiar dacă nu au fost descoperite în totalitate cauzele acestei boli ucigătoare, cercetătorii au reușit să contureze trei dintre acestea: poluarea, tutunul și alimentația. Cea din urma, potrivit unor studii recente, pare a fi una dintre cele mai importante cauze ale apariției cazurilor de cancer.

Conform normelor oficiale, prin *aditivi alimentari* se înțelege orice substanță care, în mod normal, nu este consumată ca aliment în sine și care nu este ingredient alimentar caracteristic având sau nu o valoare nutritivă și prin a cărei adăugare intenționată la produsele alimentare în scopuri tehnologice, în decursul procesului de fabricare, prelucrare, preparare, tratament și ambalare a unor asemenea produse alimentare devine o componentă a lor.

In *listele internaționale* (ca și în cea națională), aditivii sunt clasificați în 25 de categorii și numerotați specific:

coloranți - pentru a schimba sau a da culoare; E100-E182

conservanți- substanțe care prelungesc perioada de păstrare a alimentelor prin protejarea lor împotriva alterării produse de microorganisme; E200-E297

antioxidanți - substanțe care prelungesc perioada de păstrare a alimentelor prin protejare împotriva oxidării (de exemplu: râncezirea, schimbarea culorii); E300-E390

emulgatori - asigură un amestec omogen între apa și grăsimile alimentare; E400-E496

săruri de topire E400-E496

agenți de îngrosare- substanțe care au capacitatea de a mări vâscozitatea produselor alimentare; E400-E496

agenți de gelifiere- substanțe care permit și care ajută la formarea gelurilor; E400-E496

stabilizatori- substanțe care fac posibilă menținerea proprietăților fizico-chimice ale alimentelor, menținând omogenizarea dispersiilor, culoarea etc.; E400-E496

agenți de gust (aromatizanti) - se împart în trei categorii: a) substanțe aromate naturale - se obțin prin procese fizice enzimatică sau microbiologice din materii prime de origine vegetală sau animală; b) substanțe identice naturale - sunt identice din punct de vedere al compoziției cu aromele naturale, componentele fiind obținute prin sinteză; c) substanțe artificiale - se obțin prin sinteză, având structura și compoziția diferite de cele naturale; E600-E640

acidifiante - substanțe care cresc aciditatea alimentelor, imprimându-le un gust acru; E300-E390 ***agenți antiaglomeranți*** - E500-E580

amidon modificat - E1400-E1450

edulcoranți (îndulcitori) - substanțe (altele decât zaharul) care se utilizează pentru a da gust dulce alimentelor; E900-E999

substanțe de afânare - substanțe care contribuie la creșterea volumului alimentelor fără a modifica valoarea energetică; E400-E496

antispumante- se folosesc pentru reducerea și prevenirea spumei; E500-E580

agenți de suprafață și albire-E900-E999 / E1500-1520

agenți de întărire-afermisante - E500-E580

umectanți - E1200-E1202 / E1400-E1450 / E1500-E1520

enzime E1100-E1105

Sursele aditivilor

Aditivii alimentari sunt substanțe mai rar extrase din materii prime naturale, de cele mai multe ori fiind de sinteză și în același timp relativ neconventionale.

Între aditivi, **aromatizantii** alimentari cuprind substanțe naturale sau sintetice foarte variate. Aromatizantii sintetici sunt admiși numai pentru aromatizarea produselor zaharoase, de patiserie, înghețată, ciocolată, margarină, băuturi alcoolice distilate și altor produse conform normelor de igienă.

În ceea ce privește **coloranții** alimentari, aceștia pot avea atât surse naturale cât și artificiale. De exemplu, în familia coloranților galbeni întâlnim:

- E100, Curcumina, are o sursă naturală și anume șofranul de India
- E104, Quinolina, are o sursă artificială și anume **gudronul sintetic de ulei**
- E102, Tartrazina, produs chimic ce are ca sursă **colorant Azo**
- E107 sau Galben 2G, produs sintetic având ca sursă atât **gudronul sintetic de ulei** cât și **colorantul Azo**
- E110, Galben Floarea Soarelui, produs sintetic având ca sursă atât **gudronul sintetic de ulei** cât și **colorantul Azo**.

În familia coloranților roșii, întâlnim:

- E120, acidul carminic, obținut din surse naturale și anume din crusta insectelor gestante
- E122, E123, E124, E127, E128 au surse sintetice fiind obținuți din **gudronul sintetic de ulei** și **colorantul Azo**

În familia coloranților albaștrii:

- E131, E132, E133 au ca sursă naturală **gudronul de ulei**

Sunt folosiți ca și coloranți alimentari naturali: carotenul, xantofila și clorofila.

Coloranții artificiali au o mare putere de colorare, sunt relativ mai ieftini decât cei naturali, ușor de păstrat și de întreținut.



Zero zahăr, savoare maximă

Ingrediente: dioxid de carbon, caramel, aspartam, acid citric și acid fosforic alimentar, benzoat de sodiu, cafeină, aromă de cola.

E211 (benzoatul de sodiu) este folosit ca antiseptic, conservant alimentar și pentru a masca gustul unor alimente de calitate slabă; bauturile racoritoare cu aroma de citrice conțin o cantitate mare de benzoat de sodiu (pana la 25 mg/250 ml); se mai adaugă în lapte și produse din carne, produse de brutărie și dulciuri; prezent în multe medicamente (Tylenol, Phenergan); se cunoaste ca provoacă **urticarie** și **agradează astmul**. Asociația consumatorilor din Piata Comuna Europeana îl considera **cancerigen**, însa este permis în România; interzis în SUA.

E330 (acid citric) – produce **afecțiuni ale cavității bucale** (afte) și are acțiune **cancerigenă**. Se găsește în cele mai multe **sucuri** care se află în comerț, muștar (sub formă de arome), ciuperci conservate

PEPSI-COLA® MAX

BĂUTURĂ RĂCORITOARE CARBOGAZOASĂ CU ÎNDULCITORI.
 CONTINE COFEINĂ. PRODUSĂ ȘI ÎMBUTELIATĂ LA QUADRANT AMROQ BEVERAGES S.A., ȘOS. VIILOR 55, BUCUREȘTI - SUB LICENȚĂ PEPSICO INC. PURCHASE, N.Y., U.S.A. INGREDIENTE: APĂ, DIOXID DE CARBON, COLORANT: CAMEL, ÎNDULCITORI DE SINTEZĂ: ASPARTAM (CONTINE FENILALANINĂ) ȘI ACESULFAM-K, ACIDIFIANȚI: ACID CITRIC ȘI ACID FOSFORIC ALIMENTAR, CONSERVANT: BENZOAT DE SODIU, COFEINĂ, AROMĂ DE COLA.
 A SE PĂSTRA, DE PREFERINȚĂ, LA LOC RĂCOROS, FERIT DE ÎNGHEȚ ȘI SOARE.
 A SE CONSUMA DE PREFERINȚĂ ÎNAINTE DE DATA ÎNSCRISĂ PE AMBALAJ. S.F. NR. 1



VALORI NUTRITIVE/100 ML			
CALORII	0,60	CARBOHIDRAȚI	0,09 g
KILOJOULE	2,514	SODIU	2,74 mg
GRĂSIMI	0 g	PROTEINE	0,06 g



Îndemnul
 producătorilor:
Dare for more; 2,5
 l la preț de 2 l

E 338 (acid fosforic) - produce **tulburări digestive** (indigestie, voma, colici abdominale s.a.); folosit și în **preparatele din brânză**

E 951 (aspartam) este un îndulcitor des folosit și poate fi sursa a peste 70 de tipuri de boli; **cancerigen**. Întâlnit în **guma de mestecat, produse zaharoase, băuturi răcoritoare**; interzis în SUA. Pe termen lung, prin **scăderea imunității**, consumul în exces de aspartam expune la gripă, boli de plămâni, infecții urinare și intestinale. **Lipsa de calciu** apare și ea în timp. Folosirea aspartamului are și alte efecte nocive asupra sănătății: **cefalee, insomnie, tulburări de vedere, auz și memorie, oboseală, palpitații și predispune la îngrășare**. În același timp, E 951 joacă un rol important în declanșarea tumorilor cerebrale, a sclerozei multiple, malformațiilor și diabetului.

Cafeina – un alcaloid care în cantități mari provoacă **palpitații, creșterea presiunii sangvine, vomă, convulsii, diaree, micțiuni frecvente, insomnie, crampe stomacale, tremurături ale mâinilor, spasme musculare, scăderea calcemiei**.



Ingrediente: apă, concentrat natural de portocale, aspartam, acesulfam K, acidifiant – acid citric, **conservant** – benzoat de sodiu, sorbat de potasiu (E 202), colorant – beta caroten, antioxidant – acid ascorbic.

E 951 (aspartam), E 950 (acetsulfam K), E 330 (acid citric), E 211 (benzoat de sodiu) – cancerigene

Acidul benzoic (E 210) și derivații lui sunt cancerigeni (E 213 benzoat de calciu – E 218)



Cappy, Tempo light, Grapefruit, fără zahăr

Ingrediente: apă, suc de grapefruit minimum 4%, acidifiant acid citric, stabilizatori E 452 (polifosfați), E 455, E 1450, îndulcitori ciclamat de sodiu, acetsulfam K și aspartam, conservanți sorbat de potasiu (E 202) și benzoat de sodiu, arome identic naturale, chinină.

E330 (acid citric), E 951 (aspartam), E 950 (acetsulfam-k), E 211 (benzoat de sodiu) – cancerigene

E 952 (ciclamat) este un îndulcitor artificial care poate produce migrene și alte reacții adverse; unele testări au arătat că poate fi cancerigen; este interzis în SUA (din 1970) și Anglia din cauza potențialului cancerigen.

E 455 (difosfați) – în cantități mari pot determina tulburări ale raportului calciu/fosfor în organism

E 452 (polifosfați) – în cantități mari alterează activitatea metabolică a organismului



Ingrediente: apă, dioxid de carbon, colorant caramel, îndulcitori ciclamat de sodiu, acetsulfam-K și aspartam, acidifianți acid fosforic, acid citric, arome naturale, conservant benzoat de sodiu, cafeină.

E 330 (acid citric), E 951 (aspartam), E 950 (acetsulfam-K),
E 952 (ciclamat), E 211 (benzoat de sodiu) – cancerigene
E 338 (acid fosforic) - produce tulburări digestive



Creme Ole, cu gust de vanilie (gata în trei minute, fără fierbere), cât și **Praf de budincă cu gust de banane**, de la Dr.Oetker

Ingrediente: zahăr pudră, amidon modificat din porumb, aromă de vanilie, gelifiant, carboximetilceluloză, coloranți alimentari galben de quinoleină și sunset yellow

E 110 (sunset yellow) - intră în componența sucurilor, dropsurilor, înghețatei, snacks-urilor; în unele băuturi, medicamente, conserve de pește, prafuri de budincă colorându-le în galben "apus de soare"; **cancerigen (tumori renale)**; alte efecte: **congestie nazală, alergii, hiperactivitate, dureri abdominale, vomă, indigestie**; interzis în Norvegia.

E 466 (carboximetilceluloză) - produce **tulburări digestive** (indigestie, vomă, colici abdominale s.a.)

E 104 (Quinoline Yellow) – folosit în rujuri, produse pentru păr, parfumuri, o largă gamă de medicamente; colorant galben pentru înghețate, dropsuri, prafuri de budincă; provoacă **dermatite**; interzis în Australia, USA și Norvegia.



E 110 (sunset yellow), E 330 (acid citric) - cancerigene

E 440 (pectina) în cantități mari provoacă disconfort intestinal; folosit în gemuri, jeleuri, sosuri.

Ingrediente: zahăr, sirop de glucoză, grăsimi vegetală hidrogenată, miere de albine, masă de cacao, unt de cacao, lapte praf, agent de gelificare (pectină E 440), acidifiant (acid citric E 330), emulgatori (lecitină din soia E 322, poliglicerol poliricinoleat E 476), albuș de ou praf, corector de aciditate (citratur de sodiu E 331), aromă natural identică, vanilină, colorant (portocaliu-Sunset yellow E 110).



Ingrediente: lapte praf, zahăr, grăsimi vegetale, coloranți (E 127, E141, E132, E102) și stabilizatori (E471, E412, E410), acid citric (E330), arome naturale identice, glucoză

E127 (eritrozina) - colorant roșu pentru compoturi și alte alimente; provoacă **mutații genetice**, provoacă **cancer al tiroidei** la șobolani (studiu din anul 1990), posibil și la om; întâlnit în băuturi alcoolice, înghețată, prăjituri, bomboane, sucuri răcoritoare; interzis în SUA din 1990 și Norvegia.

E132 (indigotina) este un colorant care se adaugă în tablete și capsule, înghețată, dulciuri, produse de patiserie, biscuiți; poate provoca **greață, vomă, hipertensiune arterială, urticarie, probleme de respirație și alte reacții alergice**; interzis în Norvegia.

E 412 (guma guar) – poate provoca greață, meteorism și crampe, reduce nivelul colesterolului.

E 102 (tartrazina) - colorant galben care se găsește în dulciuri (budinci, înghețate, dropsuri), băuturi, muștar, supe instant, gemuri, cereale, snacks-uri; are **acțiune cancerigenă** (tumori tiroidiene), poate provoca **mutații cromozomiale**; **determină deficiențe în vitamina B6 și zinc**; **genează crize de astm bronșic, urticarie și hiperactivitate la copii**; interzis în Norvegia, Austria, Suedia, Elveția, Marea Britanie, Olanda
APC România solicita autorităților de resort interzicerea folosirii acestui compus, cel puțin pentru produsele frecvent consumate de copii, deoarece s-a constatat ca dozele mari de tartrazină determina modificări histologice ireversibile ale ficatului. Ținând cont ca acest compus este frecvent folosit în băuturile răcoritoare pe perioada verii, problemele cauzate de tartrazină pot deveni extrem de grave. Doza maximă admisă pentru consum este de 0,75 mg/kg corp, iar în produsele alimentare 70 mg/kg corp, cu excepția rahatului, unde doza admisă este de 30 mg/kg. Cu alte cuvinte, dacă un producător introduce în băuturi răcoritoare cantitatea maximă de colorant - 70 mg/kg (echivalent litru) - atunci o persoană de 30 kg care bea doi litri de suc va ingera 140 mg colorant, în timp ce doza maximă admisă pentru o persoană de 30 kg este de 22,5 mg.



Ingrediente: lapte degresat rehidratat, zahăr, grăsimi vegetale, pulpă de căpșuni, emulgatori E 471, stabilizatori E 407, E 410, E 412, arome, acid citric E330; coloranți E 122, E 104, E 140.

E 122 (azorubina) este un colorant roșu, obținut din gudron; se adaugă la dulciuri, marțipan, cristale pentru jeleuri, peltea. Poate produce **reacții adverse la persoanele astmatice și la cele alergice la aspirină**. Este interzis în Japonia, Suedia, SUA, Austria și Norvegia.

E104 (Quinoline Yellow) – provoacă dermatite

E 330 (acid citric) - cancerigen

E 412 (guma guar)



Ingrediente: mălai, sare, arome naturale identice, colorant alimentar **E 102 (tartrazina) – cancerigen**

Salam de vară Campofrio

Ingrediente: carne porc, carne vită, carne pasăre, organe porc, apă proteină vegetală, antioxidanți –izoascorbat de sodiu, lactat de sodiu, sare, zahăr, condimente, conservant (nitrit de sodiu), stabilizatori (polifosfați), colorant (acid carminic)

E 250 (nitrit de sodiu) - produce **boli cardio-vasculare**; în stomac se poate combina cu alte substanțe ducând la formarea de nitrozamine; interzis în multe țări; utilizat în stabilizarea culorii roșietice a cărnii conservate (fără nitrit, hot dog-ul și pastrama ar arăta gri) și dă o aromă caracteristică. Adăugarea de nitriți în alimente poate duce la formarea de cantități mici de substanțe cu **potential cancerigen**, în special cel din pastramă. Companiile care procesează carnea adaugă acum, pe langa nitrit, acid ascorbic sau izoascorbic pentru a împiedica formarea de nitrozamine. Industria cărnii justifică utilizarea nitritilor pentru efectul lor inhibitor asupra dezvoltării bacteriilor producătoare de toxina botulinică. Pentru produsele din carne mai sunt folosiți și E 251 (nitrat de sodiu), E 252 (nitrat de potasiu), E 249.

E 450 (difosfați – disodic, trisodic) - produce **tulburări digestive** (indigestie, vomă, colici abdominale)



Ingrediente pentru **Krax cu cașcaval**: pelete (făină de grâu, sare, afânător), ulei vegetal, preparat aromatizat cu gust de cașcaval, stimulatori de aromă – monosodiu glutamat, acid inozinic, guanilat disodic, coloranți: galben sunset (E 110), tartrazină (E 102), annatto, extract de ardei roșu

Pentru **Krax cu șuncă** alți coloranți: roșu ponceau, indigotină, annatto

E 621 (glutamat monosodic) conținut în exces în supele concentrate, considerat de specialiști **dintre cele mai cancerigene substanțe**; se folosește și pentru **conservarea laptelui, brânzeturilor, mezelurilor, ciupercilor, tonului, preparatelor înghețate**. Organizatii de profil din Uniunea Europeană duc o intensă campanie de interzicere a acestei substanțe. **Glutamatul de sodiu este unul dintre principalii factori care produc boala Alzheimer. Are efecte adverse la persoanele astmatice, efecte neurotoxice, poate provoca migrene și crampe; interzis în mâncarea copiilor; folosit și ca substitut pentru sare.**



E 102, E 110 – cancerigeni

E132 (indigotina) poate provoca greață, vomă, hipertensiune arterială, urticarie, probleme de respirație și alte reacții alergice; interzis în Norvegia

E 160 (annatto) – colorant roșu, se găsește în brânză, unt, margarină, cereale, snack-uri, săpunuri, vopsele pentru corp; provoacă urticarie; se recomandă renunțarea la el.

E 124 (roșu ponceau) toxic, interzis în SUA și Norvegia, se găsește în mezeluri; cancerigen la animalele de laborator; poate produce reacții adverse la persoanele astmatice și cele alergice la aspirină.



Ingrediente: făină de grâu, zahăr, zahăr invertit, grăsimi vegetale hidrogenate, amidon, agenți de afânare (E 503, E 500, E 450), sare, emulsificator (E 322), metabisulfit de sodiu (E 223), colorant (E 110)

E 110 (galben sunset) – cancerigen

E 503 (carbonat de amoniu) – iritant pentru mucoase

E 450 (difosfați) – în cantități mari afectează raportul calciu/fosfor

E 223 (metabisulfit de sodiu) în categoria aditivilor periculoși pentru sănătate (în grupa E 220 – E 228); provoacă **alergii, afecțiuni intestinale, atac de astm, distruge vitamina B1**; se poate găsi în carne de hamburgeri, cartofi deshidratați, fructe confiate, prăjituri, bere, vin, oțet de vin, unele sucuri



Knorr – Supă cremă de legume, cât și Delicat 8, Knorr, Bază pentru mâncăruri

Ingrediente: legume deshidratate, făină de grâu, grăsime vegetală hidrogenată, amidon de porumb, sare, potențiatori de aromă (glutamat monosodic, inozinat, guanilat), proteine și glucide din lapte, agent de îngroșare (gumă de guar), condimente.

E 621 (glutamat de sodiu) – cancerigen; supele se obțin prin deshidratarea ciorbelor și a supelor preparate normal, în cantități industriale, până rezultă un praf care, ulterior, este amestecat cu substanțe chimice (coloranți, aromatizanți, conservanți și glutamat de sodiu), după care se ambalează în vid, sau sub forma de cubulețe; **unul dintre principalii factori care produc boala Alzheimer. Are efecte adverse la persoanele astmatice, efecte neurotoxice, poate provoca migrene și crampe**

Knorr
Supă cremă de legume
Vegetables cream soup

Mod de preparare

1. Vărsați conținutul plicului într-o oală în 800 ml de apă rece.
Empty contents into a saucepan in 800 ml of cold water.

2. Aduceți la fierbere, amestecând.
Bring to the boil, stirring.

Conținut nutrițional / porție

valoare energetică	58,8Kcal / 246KJ
proteine	1,44g
lipide	2,11g
glucide	8,51g

Ingrediente:
Legume deshidratate 23,1% (cartofi, morcovi, țelină, varză, praz, ceapă, pătrunjel, usturoi, rădăcină de leuștean), făină de grâu, grăsime vegetală hidrogenată, amidon de porumb, sare, potențiatori de aromă (monosodiu glutamat, inozinat, guanilat), proteine și glucide din lapte, arome, agent de îngroșare (gumă de guar), condimente (piper alb, semințe de țelină, curcuma).

Orbit Professional, Strong mint, Gumă de mestecat fără zahăr cu îndulcitori și arome de mentă

Ingrediente: îndulcitori – xilitol, manitol, aspartam, acetsulfam K, bază de gumă, întăritor 414, stabilizator 422, arome, polifosfat de sodiu, colorant E 171, emulsificator E 322, agent de glazurare E 903, antioxidant E 320.



Și simți că într-adevăr îți curăță bine dinții!

E 951 (aspartam) , E 950 (acetsulfam) - cancerigeni

E 414 (acacia) - posibil să producă alergii și ușoare iritații ale mucoaselor

E 422 (glicerol) – în cantități mari poate produce dureri de cap, greață, hiperglicemie; întâlnit în lichior, fructe uscate, produse slab calorice

E 320 (Butil-hidroxi-anisol BHA) - conservant găsit în cartofi deshidratați, uleiuri vegetale, margarină, supe concentrate, sosuri, guma de mestecat, arahide; **posibil cancerigen** (în doze mari a provocat tumori la animalele de laborator), **crește nivelul de colesterol**; derivat din petrol; în unele țări interzis în mâncarea pentru copii, putând provoca reacții alergice și hiperactivitate; interzis în Japonia în 1958; experții recomandă oficial interzicerea în Marea Britanie; restaurantele McDonald's din SUA au eliminat acest aditiv din produsele lor încă din 1986

E 421 (manitol) – posibil să provoace alergii; interzis în mâncarea sugarilor putând provoca diaree și disfuncții renale; provoacă greață, vomă; în produse cu conținut redus în calorii.

Salată de icre Hering Negro 2000

Ingrediente: ulei vegetal, apă carbogazoasă, icre sărate hering, ceapă, gelifiant-gumă xantan, gumă guar, conservant E 221, E 200, acidifiant-acid citric (E330), antioxidant E 316

E 316 (propil galat) – poate provoca iritații ale mucoasei gastrice sau ale pielii; în unele țări este interzis în mâncarea copiilor

E 200 (acid sorbic) – iritant pentru piele

E221 (sulfid de sodiu) – alergii

E 330 (acid citric) – cancerigen, afte bucale

Înghețată Dino, înghețată Lactis

Ingrediente: apă, zahăr, grăsimi vegetale, lapte praf degresat, sirop de glucoză, emulgatori (mono și digliceride și esteri cu acizi grași), stabilizatori, caragenan (E 407), arome identic naturale, acidifiant-**acid citric**, caramel (E 150), coloranți artificiali - în funcție de sortiment

E 150 (caramel) – în categoria aditivilor suspecti, se recomandă renunțarea la el pentru alimentele destinate copiilor.

E407 (caragenan) – tulburări digestive (indigestie, vomă, colici abdominale)

E 122 (azorubina) este un colorant **roșu**, obținut din gudron, care se adaugă la dulciuri, marțipan, cristale pentru jeleuri, peltea. Poate produce **reacții adverse la persoanele astmatice și la cele alergice la aspirină**. Este interzis în Japonia, Suedia, SUA, Austria și Norvegia.

E 102 (tartrazina) - colorant **galben**; acțiune **cancerigenă** (tumori tiroidiene), poate provoca mutații cromozomiale; **determină deficiențe în vitamina B6 și zinc**; **genează crize de astm bronșic, urticarie și hiperactivate la copii**; interzis în Norvegia, Austria, Suedia, Elvetia, Marea Britanie, Olanda

E 124 (roșu ponceau) interzis în SUA și Norvegia, se găsește în mezeluri; cancerigen la animalele de laborator, poate produce reacții adverse la persoanele astmatice și cele alergice la aspirină.

E 131 (albastru patent) - cancerigen, interzis în Australia, USA, Norvegia; se folosește în băuturile spirtoase și prăjituri

E 110 (sunset yellow) – cancerigen, congestie nazală, alergii, hiperactivitate, tumori renale, dureri abdominale, vomă, indigestie; interzis în Norvegia.



Așa multe și așa bune doar Sugus în pungă-ți pune:

Dacă pui mâna pe ei

Nu te superi, ci mai vrei!

Sugus Jellymania, jeleuri gumate cu arome de fructe. Ingrediente: sirop de glucoză, agent de uleiare (ulei vegetal, ceară Carnauba E 903), arome natural identice, vitamina C, coloranți (roșu-azorubină E 122, galben – tartrazină E 102, albastru – albastru patent E 131).

E 903 – folosit în cosmetică, cerneluri; uneori poate provoca reacții alergice

E 122 (azorubina) colorant roșu, reacții adverse la persoanele astmatice și la cele alergice la aspirină

E 102 (tartrazina) - colorant galben; cancerigenă, poate provoca mutații cromozomiale; determină deficiențe în vitamina B6 și zinc; genează crize de astm bronșic, urticarie și hiperactivitate la copii;

E 131 (albastru patent) - cancerigen



Pastă de ardei, Regal, European Food

Ingrediente: pastă de ardei, pastă de tomate, amidon din porumb, oțet, zahăr, potențiator de aromă (glutamat de sodiu), acidifiant (acid citric), agenți de îngroșare (gumă xantan), conservanți (sorbit de potasiu E 202, benzoat de sodiu E 211), aroma naturală, colorant extract de ardei roșu, antioxidant (acid ascorbic)

E 621 (glutamat de sodiu), E 330 (acid citric), E 211 (benzoat de sodiu) - cancerigeni



E220-E228 Sulfiți – conservanți; provoacă alergii; în carne de hamburgeri, cartofi deshidratați, fructe confiate, prăjituri, bere, vin, oțet de vin. **Bauturile alcoolice**, cum ar fi berea sau vinul, sunt saturate de metabisulfit, care dă limpezime, dar care atacă sistemul digestiv. La bere, în procesul de pasteurizare sunt folosite substanțe chimice care provoacă migrene. Din punct de vedere al aditivilor alimentari, țăriile (vodca, whisky, etc.) nu prezintă pericol, întrucât chiar alcoolul este un bun conservant, dar în lichioruri se adaugă coloranți: E 102 (tartrazina), E 110 (sunset yellow), etc.

E555 (silicatul de aluminiu și potasiu) este folosit în sare, lapte praf și făina. Deși se cunoaște că aluminiul este cauza unor probleme placentare în timpul sarcinii și că este asociat cu boala Alzheimer, este permis în România.

Nu vă lăsați înșelați de reclamele tip "ca la mama acasă" sau de ambalajele atrăgătoare. Gustul va poate înșela, căci unele chimicale dau arome mai intense decât cele naturale.

"afara-i vopsit gardul, înăuntru-i leopardul"

“Starea de spirit normală a omului este bucuria”.

A. Cehov

**„Cunoașterea ne conferă puterea de a acționa
pentru a ne transforma viața în bine, repede și
eficient”.**