**Читаем этикетки: как распознать вредные добавки**

Не секрет, что современные производители пищевых продуктов нередко злоупотребляют всевозможными ***пищевыми добавками.*** А потребители в спешке либо по невнимательности не всегда обращают внимание на этикетки, в лучшем случае, проверяют срок годности. И напрасно.



Ежегодно растет количество случаев пищевой аллергии, заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов дыхания. Значительную роль в этой ситуации играют и пищевые добавки, ежедневно поступающие в организм человека с продуктами питания.

***Функция пищевых добавок*** – улучшать органолептические свойства пищевых продуктов: вкус, цвет, запах, а также способствовать тому, чтобы продукт дольше хранился и не терял при этом своего качества. Чтобы улучшить эти показатели и привлечь больше покупателей, практически все производители вводят в рецептуру особые компоненты. Многие из них способны даже замаскировать пропавший или начавший портиться продукт. Чтобы в процессе переработки или транспортировки не терялся цвет продукта используются красители.



– обозначающий ту или иную добавку, означает «Европа». Более пятидесяти лет назад была принята Европейская система маркировки пищевых добавок. *Цифры в маркировке обозначают конкретное вещество.*

***Реестр пищевых добавок включает сотни наименований. Выделяют следующие основные группы:***

***Е 1.. – красители.*** Усиливают цвет продукта. Среди запрещенных красителей следует отметить Е 121 – цитрусовый красный, Е 123 – красный амарант, Е 128 – красный.

***Е 2..*** *–* ***консерванты.*** Увеличивают срок хранения продуктов. Подавляют рост микроорганизмов, грибков. К запрещенным относится формальдегид Е 240 и диоксид серы Е 220.

***Е 3..*** – ***антиокислители.*** Замедляют процесс окисления, а значит, тоже предупреждают порчу продукта.

***Е 4..*** – ***стабилизаторы.*** Сохраняют консистенцию продукта. Сюда относят всевозможные желатины, крахмалы, камеди.

***Е 5..*** – ***эмульгаторы.*** Благодаря им сохраняется структура продукта. Наиболее известный и популярный эмульгатор – лецитин. Без него не обходится ни одна плитка шоколада.

***Е 6..*** – ***усилители вкуса и запаха.*** Между прочим, вызывают привыкание – без них пища начинает казаться безвкусной.

***Е 7..*** – ***другие добавки, например, антибиотики.***

Однако, не все так плохо. Не все пищевые добавки вредны для здоровья. Многие из них имеют природное происхождение, например, соль или сахар. Они призваны улучшить и без того вкусную пищу или немножко продлить продуктам жизнь. А *натуральные красители* ***куркумин Е 100, паприка Е 160, хлорофилл Е 140*** мы употребляем в их естественном виде, как пряность, овощ и зелень, - и здоровью это ничуть не вредит, а даже наоборот. ***Аскорбиновая и лимонная кислоты*** тоже имеют свои индексы, а ведь без них не обойтись! А ***пектины,*** зашифрованные как ***Е440*** – лучшие в мире натуральные сорбенты, которые защищают нас от токсинов и вредных пищевых добавок.



***Чтобы не купить продукт с химическими добавками следуйте следующим правилам:***

- не покупайте продукты с большим сроком годности;

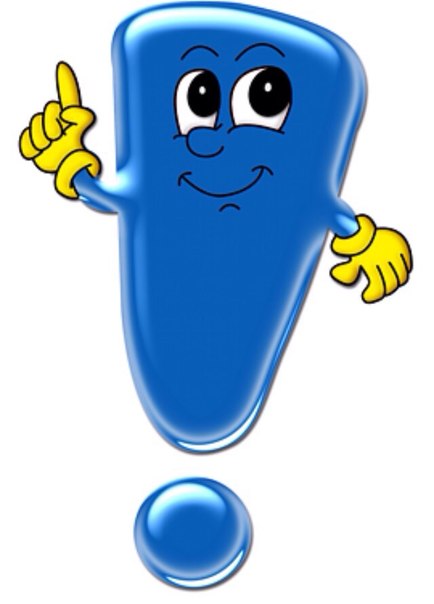
- не покупайте консервированные продукты (овощи, фрукты, рыбу), изготовитель которых находится не в месте обитания или выращивания;

- обращайте внимание на состав: чем меньше непонятных компонентов - тем лучше;

- не гонитесь за дешевизной;

- не употребляйте продукты быстрого приготовления;

- забудьте о фаст-фуде, чипсах и сухариках.



***Следите за состоянием своего здоровья, питайтесь по принципу: «Есть для того, чтобы жить, а не жить, для того, чтобы есть» - и будьте здоровы!***