

## Lista de aditivi alimentari (E-uri) periculosi - celebrele E-uri -

Aveti grija ce mancati!

Aditivii alimentari sunt substante chimice adaugate in diverse produse alimentare pentru a le imbunatati aspectul, gustul sau a le prelungi termenul de valabilitate. Litera "E" simbolizeaza faptul ca au fost testate minim 6 ani si atestate la nivel european. Cu toate astea cititi cu atentie ce scrie mai jos ..s-ar putea sa va uitati de mai multe ori la ambalaj inainte sa mancati ceva!

Aditivii alimentari sunt impartiti in 24 de categorii dintre care enumeram pe cele mai raspandite:

**edulcorantii** - pentru indulcit

**colorantii** - pentru a schimba sau a da culoare (E100-E180)

**acidifiantii** - dau un gust usor acid

**corectorii** de aciditate - cresc sau diminueaza aciditatea

**emulgatorii** - asigura un amestec omogen intre apa si grasimile alimentare (E400-E500)

**conservantii** - Intarzie sau impiedica alterarea alimentelor. (E200-E290)

**corectorii de gust si de miros** - schimba/imbunatatesc mirosul si gustul alimentelor

**propulsorii** - unele gaze care servesc la expulzarea alimentelor din ambalaje

**gaze de ambalaj** - asemanatoare aerului

**antioxidanti** - limiteaza oxidarea alimentelor sensibile la contactul cu aerul (E300-E337)

### E-uri periculoase

E123 ...E239 - sunt posibili cancerigeni

E 621 - glutamat de sodiu , se gaseste in supele instant concentrate, mezeluri, si unele condimente. Are efecte neurotoxice si poate provoca migrene si crampe

E320 - E321, E211 - acidul benzoic si derivatii sai, cancerigeni

E251 - nitrat de sodiu, cancerigen

E252 - nitrat de potasiu, cancerigen

E120, E127, E141, E160 - alergici

E127 - eritrozina, colorant rosu pentru compoturi si alte alimente, provoaca mutatii genetice

E102 - tratrazina, colorant galben pentru bauturi , mustar si gem, poate genera tumori tiroidiene sau crize de astm bronsic

Vitamina C din unele produse, foarte multe, e de fapt acid ascorbic de sinteza si nu este acelasi lucru cu vitamina C naturala. (mai bine luati o lamaie!)

**Tabel cu E-uri de care trebuie sa ne ferim**

<b>COD</b>	<b>DENUMIRE</b>	<b>RISC</b>	<b>UNDE IL GASIM</b>
<b>E110</b>	Sunset yellow - colorant galben	Cancerigen	Dulciuri, prajituri, budinci sucri
<b>E123</b>	Amarant - colorant rosu	Cancerigen, interzis in SUA si Rusia	Dulciuri, jeleuri, branza topita
<b>E124</b>	Ponceau 4R - colorant rosu	Toxic interzis in SUA	Mezeluri
<b>E127</b>	Eritrozina - colorant rosu	Provoaca cancer al tiroidei la animale, posibil si la om	Alcool, inghetata, prajituri, bomboane, sucri racoritoare
<b>E128</b>	Rosu 2 G - colorant	Mutagen si toxic. Interzis in SUA si Australia	Carne de hamburgeri
<b>E211</b>	Acidul benzoic si derivatii sai	posibil cancerigen, interzis in SUA, dar permis la noi	Unele bauturi racoritoare
<b>E220/E228</b>	Sulfiti - conservanti	Provoaca alergii	Carne de hamburgeri, cartofi deshidratati, fructe confiate, prajituri, bere, vin, otet de vin
<b>E230</b>	Bifenil - conservant	Toxic, interzis in Australia , (permis la noi?)	Citrice
<b>E231</b>	Ortofenilfenol - conservant	Toxic, posibil cancerigen. Interzis in SUA si Australia.	Cirtice
<b>E233</b>	Tiabendazol - conservanti	Toxic. Interzis in Australia	Citrice
<b>E249/E252</b>	Nitrati si nitriti - conservanti	Posibil cancerigen	Mezeluri si alimente conservate prin sarare, branza
<b>E320</b>	Butil-hidroxi-anisol BHA-	Posibil cancerigen	Conservant, cartofi deshidratati, uleiuri

	conservant		vegetale, supe concentrate, sosuri, guma de mestecat
<b>E425</b>	Glucomanan - agent de textura	Toxic respirator	Jeleuri
<b>E621</b>	Glutamat monosodic MSG	Provoaca efecte neurotoxice	Condimente, supe concentrate
<b>E95</b>	Acetsulfam K - indulcitor	Posibil cancerigen, interzis in SUA	Guma de mestecat, produse zaharoase, bauturi racoritoare
<b>E954</b>	Zaharina - indulcitor	Posibil cancerigen	Guma de mestecat, produse dulci, bauturi racoritoare

### E-uri bune

E306 - tocoferol, sau Vitamina E, este un antioxidant natural care ajuta la regenerarea celulelor

E407 - caragenanul, emulsifiant natural

E322 - lecitina, un antioxidant natural intalnit si in ciocolata

E421 - manitolul de cofetarie

E300 - riboflavina sau Vitamina B2

E440 - acid ascorbic natural sau Vitamina C naturala

E140 - clorofila, colorant natural folosit in cofetarii, colorarea pastelor de dinti si cosmeticelelor

### Link-uri utile

- <http://www.fda.gov/>
- <http://www.foodsafety.gov/>