

# О маркировке «Е» на этикетках продуктов

Роспотребнадзор напоминает, что несколько лет назад была принята Европейская система маркировки пищевых добавок. Эти добавки используют для того, чтобы продукты приобретали лучшие цвет, вкус, запах, дольше сохраняли свои качества.

Важно помнить, что большинство товаров в своем составе имеют обозначение «Е», что сокращенно означает «Европа». Пищевые добавки могут быть как натуральные, так и искусственные.

Потребители часто думают, что все добавки в той или иной степени могут негативно повлиять на здоровье человека, но это заблуждение. Очень часто под маркировкой «Е» обозначают натуральные вещества: Е-100 – куркумин, Е-101 – рибофлавин (или витамин В2), Е-160 – паприка, Е-140 – хлорофилл и многие другие полезные для здоровья вещества. В их основе есть пряности, зелень, овощи.

Реестр пищевых добавок достаточно большой, но их можно

разделить на несколько основных групп:

**Е1 – красители.** Именно они придают многим продуктам красивый, насыщенный цвет

**Е2 – консерванты.** Консерванты добавляются в большое количество продуктов с длительным сроком хранения. Благодаря консервантам, производитель значительно увеличивает срок годности товара. Консерванты подавляют рост микроорганизмов, грибов (плесени).

**Е3 – антиокислители.** Значительно замедляют процесс окисления и вместе с консервантами способствует продлению сроков годности товаров.

**Е4 – стабилизаторы.** Сохраняют консистенцию и внешний вид продукта. Сюда относят всевозможные желатины, пектины, крахмалы, камеди.

**Е5 – эмульгаторы.** Благодаря им сохраняется структура продукта. Эмульгаторы добавляют в такие продукты как сливочное масло, майонез, шоколад.

**Е6 – усилители вкуса и запаха.** Именно из-за них привычный продукт кажется особенно вкусным и ароматным, поэтому не удивительно, что производители часто добавляют их в состав – это завуалированный маркетинговый ход – у покупателя возникает желание употребить в пищу продукт именно этой фирмы.

**Е7 и далее – другие добавки.** Например, антибиотики, глазирующие агенты, улучшители хлеба.

Список запрещенных Е-добавок в России на 2020 год включает восемь наименований:

1. Синтетический краситель Е121 (цитрусовый красный). Представляет собой ядовитое вещество, является канцерогеном. Провоцирует развитие онкологических заболеваний, негативно влияет на дыхательную и мочеполовую системы.

2. Искусственный краситель Е123 (амарант). Признан канцерогеном согласно результатам тестовых испытаний. Повышает риск образований опухолей

злокачественного характера, способствует появлению внутриутробных пороков плода и задерживает его развитие.

3. Искусственный краситель Е128 (красный 2G). Канцероген. Действует на нервную систему: вызывает нарушение координации, памяти, состояние общего недомогания.

4. Консервант Е216 (пропилпарабен). Сильнейший аллерген. Вызывает рак груди у женщин и бесплодие у мужчин.

5. Консервант Е217 (натриевая соль). Противопоказана для людей, страдающих астмой, аллергией. Вызывает головную боль, нарушение функций пищеварения, способствует росту злокачественных новообразований.

6. Консервант Е240 (формальдегид). Провоцирует появление онкологических болезней, в частности – носоглотки.

7. Улучшитель хлебопекарный Е924а (бромат калия). Канцероген. Оказывает токсическое действие на мочевыделительную систему.

8. Улучшитель хлебопекарный Е924b (бромат кальция). Токсичен для слизистых оболочек и кожного покрова человека, вызывает стремительный рост злокачественных опухолей.

Остальные пищевые добавки считаются относительно безвредными. Однако, не следует увлекаться продуктами, в составе которых их слишком много, так как некоторые пищевые добавки, при регулярном и чрезмерном употреблении способны вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические реакции, заболевания печени, почек, а также других органов и систем. Чрезмерное употребление продуктов, в состав которых входят пищевые добавки, усиливающие вкус и аромат, могут способствовать изменению пищевых привычек человека: любые продукты без содержания данных добавок будут казаться пресными и безвкусными.

Выбирайте продукты осознанно, всегда внимательно читайте этикетку и будьте здоровы!

Источник:  
66.rospotrebnadzor.ru

## В НАШИХ СИЛАХ – НЕ ДОПУСТИТЬ ТРАГЕДИЮ!



#электричествоопасно

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**ПРОЧИТАЙТЕ ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ ВМЕСТЕ С ВАШИМИ ДЕТЬМИ!**

Энергетики «Россети Урал» призывают к бдительности и соблюдению правил безопасного поведения при взаимодействии с электричеством.

Несчастные случаи с детьми и подростками, повлекшие за собой тяжелые электротравмы, а зачастую и смерть, происходят в нашей стране с пугающим постоянством.

Причиной трагедии становится грубое нарушение или пренебрежение правилами безопасного поведения вблизи объектов электроэнергетики.

**ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ! НА УЛИЦЕ И ДОМА НЕЛЬЗЯ:**



Приближаться к оборванному электропроводу или касаться его



Проникать внутрь или заходить на энергообъект (опоры ЛЭП, трансформаторные подстанции)



Устраивать игры или пикник вблизи энергообъекта (разжигать костры, запускать воздушных змеев)



Рыбачить вблизи энергообъектов (особенно вблизи проводов ЛЭП)



Включать или использовать неисправные электроприборы



Использовать электроприборы рядом с водой или прикасаться мокрыми руками



Браться обеими руками за провод или включенный электроприбор



Самостоятельно ремонтировать неисправный электроприбор

**ВСЕ энергообъекты несут в себе смертельную опасность для жизни! Следование этим рекомендациям поможет Вам и Вашим детям избежать тяжелых травм при обращении с электричеством.**