

Опасные пищевые добавки. Как читать этикетки

От Нутрициолога и Детокс Коуча
Синчук Юлии



[@nutri_julietta](#)



[otzyvy_sinchukjulia](#)

ОБО МНЕ



Меня зовут Юлия Синчук - Практикующий женский Нутрициолог и Детокс коуч. Последние 15 лет я живу в стране пиццы, пасты и лимончелло, путешествую на харлее вместе с мужем, работаю с женщинами по всему миру и постоянно обучаюсь у лучших англо- и русскоязычных специалистов и врачей.



ОБРАЗОВАНИЕ:

2007 - РГСУ Диплом по “Психология и социальная работа”

2017 - Institute of Nutrition and Detox coaching с аккредитацией в UK (МИИН)

Юлия Юсипова - Врач функциональной медицины:

Курс "Домашняя лаборатория - интегративные анализы у вас дома",

Курс "Nutri Geeks - тонкости подбора и применение Нутрицевтиков

Юлиия Шефова - интегративный врач-гинеколог:

“Тонкости прочтения Общего анализа крови”

“Связь репродуктивной системы с ЖКТ”

“Детокс и заболевания репродуктивной системы”

Дарья Ермишина - гастроэнтеролог, терапевт

Курс «ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД» 7.0

Курс “Хроническое воспаление” 6.0

На что обратить внимание на этикетках

ТРАНСЖИРЫ

Маргарин / спред
Заменитель
молочного жира
Trans fat
Твердое
растительное
масло без указания
вида

ГДЕ: фастфуд, сладкое,
печенье, торты, колбаса,
сосиски, полифабрикаты

СКРЫТЫЙ САХАР

ОКОНЧАНИЕ - ОЗА

ячменный солод,
декстроза, глюкоза,
нектар агавы, фруктозы,
мальтоза, коричневый /
тросниковый сахар,
кукурузный сироп,
концентраты фрукторого
сока, мед, карамель,
сироп сорго, рисовый
сироп, мальтодекстрин

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Стевия
Инулин
Эритрит
Сироп топинамбура
Сироп шелковицы или
пекмез

**ПРИ СИБР НЕ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ. Могут
вызывать вздутия, диарею**

КРАСИТЕЛИ

Тартразин: E102
Добавка E122
E124
E104
E110
E129
E132

E171 "Диоксид титана"

ГДЕ: в газированных напитках, в
различных сладостях, в сыре, в
зубной пасте, оболочка капсул
БАД и лекарств

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

E950, E951 (аспартам)
Добавка E954 (сахарин)
-способствует росту опухолевых
клеток.
Сахарный колер, добавка E150,
E151, E152 -жженный сахар.
Фруктоза или глюкозно-фруктозный
сироп.

Сироп агавы, финиковый сироп
содержат огромное количество
фруктозы

**ГДЕ: "диетических" продуктах,
cola zero/ могут вызывать
мигрени, аллергические
реакции, метеоризм,
диарею.**

КОНСЕРВАНТЫ

E211 Бензоат натрия
Метилпарабен (E 218)
Диоксид серы (E 220)
E250
E320
E321

Сильные аллергены.

**ГДЕ: ОРЕХИ, СУХОФРУКТЫ,
КОЛБАСА, СЫР.
ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ**

МАРКИРОВКА

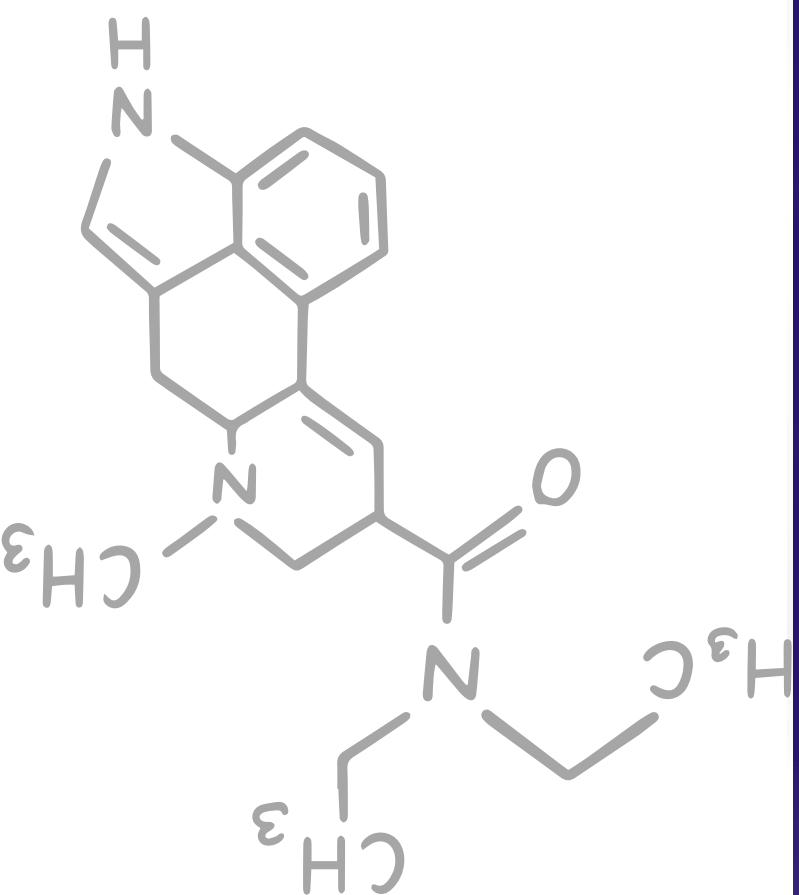
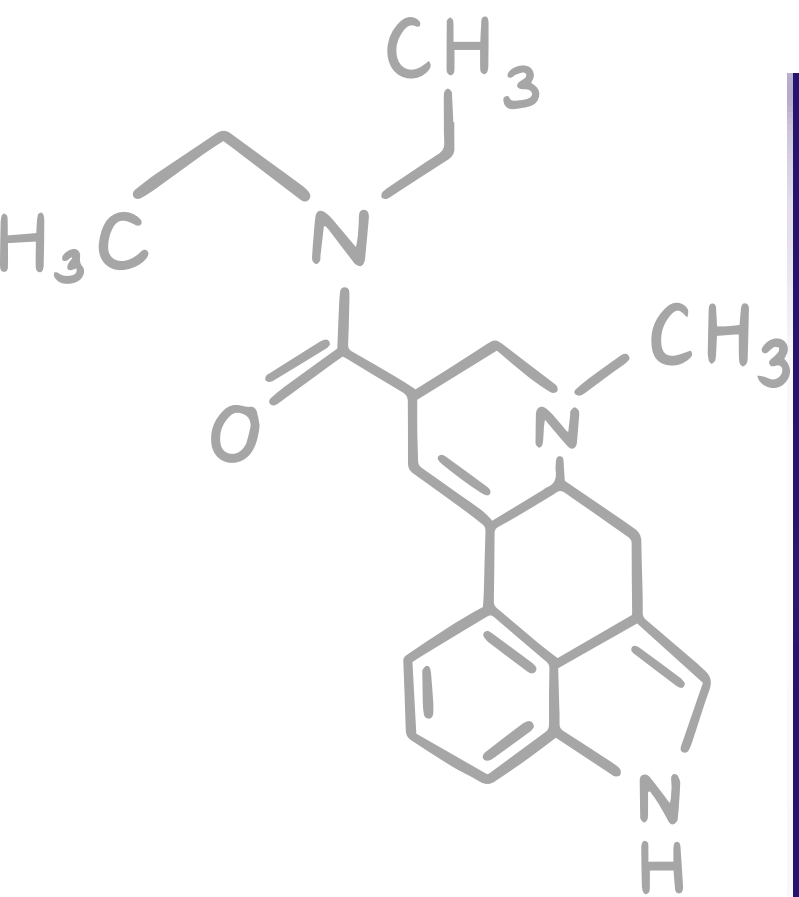
ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК : E

E100 до E182 - красители
E200 - консерванты
E300 - антиоксиданты
E400 - загустители, стабилизаторы, эмульгаторы
E500 - регуляторы кислотности, различные
разрыхлители, например, сода
E600 и выше - усилители вкуса и аромата (знаменитый
глутамат натрия
E900 по E999 - подсластители, различные
глазираторы;-с E1200 по E1521 также глазираторы
туда входят, загустители, эмульгаторы
E296 -яблочная кислота, регулятор кислотности

Исследования подтверждают негативное влияние на организм некоторых РАЗРЕШЕННЫХ добавок, поэтому обязательно нужно обращать внимание на СОСТАВ. КАК ОНИ ВЛИЯЮТ?

- гиперактивность детей - повышение тревожности
- аллергены - могут спровоцировать приступы астмы, дерматиты, экземы итд
- негативное воздействие на ЖКТ: метеоризм, диарея, разрушение слизистых
- рост опухолевых клеток
- негативно влияет на жировой обмен - жировой гепатоз печени

Таблица вредных пищевых добавок



| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------|------|-------|------|------|------|------|------|
| ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ | E123 | E510 | E513 | E527 | | | | |
| ОПАСНЫЕ | E102 | E110 | E120 | E124 | E127 | E129 | E155 | E180 |
| | E201 | E220 | E222 | E223 | E224 | E228 | E233 | E242 |
| | E400 | E401 | E402 | E403 | E404 | E405 | E501 | E502 |
| | E503 | E620 | E636 | E637 | | | | |
| КАНЦЕРОГЕННЫЕ | E131 | E142 | E153 | E210 | E212 | E213 | E214 | E215 |
| | E216 | E219 | E230 | E240 | E249 | E280 | E281 | E282 |
| | E283 | E310 | E954 | | | | | |
| РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА | E338 | E339 | E340 | E341 | E343 | E450 | E461 | E462 |
| | E463 | E465 | E466 | | | | | |
| КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ | E151 | E160 | E231 | E232 | E239 | E311 | E312 | E320 |
| | E907 | E951 | E1105 | | | | | |
| РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА | E154 | E626 | E627 | E628 | E629 | E630 | E631 | E632 |
| | E633 | E634 | E635 | | | | | |
| ДАВЛЕНИЕ | E154 | E250 | E252 | | | | | |
| ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ | E270 | | | | | | | |
| ЗАПРЕЩЕННЫЕ | E103 | E105 | E111 | E121 | E123 | E125 | E126 | E130 |
| | E152 | E211 | E952 | | | | | |

Диоксид титана E171

stop

Диоксид титана или добавка E171 используется при изготовлении таблеток, кондитерских и хлебобулочных изделий, жевательной резинки и других продуктов питания.

В 2021 году Европейское агентство по безопасности продуктов питания заявило, что добавка больше не может считаться безопасной, т.к. есть предположения о том, что частицы диоксида титана могут обладать генотоксичностью. И невозможно определить минимальное количество этого вещества, которое было бы безопасным для здоровья человека.

Генотоксичность – способность веществ повреждать ДНК с возможным последствием – развитие рака. Во Франции E171 в пище запретили еще в 2019 году. Международное агентство по изучению рака (IARC) считает диоксид титана канцерогеном группы 2B, то есть, не исключено, что он может вызывать рак, но достаточных доказательств пока нет.

С 2022 г. в странах Евросоюза и в Северной Ирландии было запрещено использование диоксида титана в пищевой продукции. Но до сих пор в магазинах можно найти товары, произведенные до 2022 года с наличием E171 в составе.

К сожалению в России и в Великобритании эта добавка всё еще разрешена к использованию в пищевой продукции.

- Рекомендуемые статьи к изучению PMID: 32962563
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32962563/>