



ALIYA VALIEVA
HEALTH COACH

ВРЕДНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ – САМАЯ ПРИБЫЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЭКОНОМИКИ. ПРОИЗВОДИТЕЛЯМ – ГЛАВНОЕ ПРОДАТЬ ТОВАР. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ПОМОГАЮТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯМ УДЕШЕВИТЬ ПРОЦЕСС ПРОИЗВОДСТВА.

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА – ЛЮБОЕ ВЕЩЕСТВО (ИЛИ СМЕСЬ ВЕЩЕСТВ), ИМЕЮЩЕЕ ИЛИ НЕ ИМЕЮЩЕЕ СОБСТВЕННУЮ ПИЩЕВУЮ ЦЕННОСТЬ, ОБЫЧНО НЕУПОТРЕБЛЯЕМОЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО В ПИЩУ.

ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ПРОИЗВОДСТВЕ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ С ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССОВ ПРОИЗВОДСТВА, ПЕРЕВОЗКИ И ХРАНЕНИЯ.

СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИХ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК НА ЗДОРОВЬЕ:

- [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/31434190/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31434190/)
- [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/32006369/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32006369/)
- [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/25599186/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25599186/)
- [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/30484673/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30484673/)
- [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/22903179/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22903179/)
- [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/25785261/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25785261/)



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

ДОБАВКИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ С НЕГАТИВНЫМ ВЛИЯНИЕМ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Пищевые красители



Код	Название	Характеристика	Влияние на организм
“Условно опасные” красители			
E102	Тартразин	Используется в пищевой промышленности для придания изделиям желтой окраски. Часто смешивается с другими красителями для придания продуктам определенного цвета и оттенка.	Вызывает аллергические реакции и развитие крапивницы.
E104	Желтый хинолиновый	Запрещен к использованию.	Может вызывать заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические реакции, воспаление кожи, гиперактивность у детей.
E110	Жёлтый “солнечный закат” FCF, оранжево-желтый S	Добавляется в цветную кондитерскую глазурь, джемы, окрашенные напитки, пакетированные супы, восточные пряности, соусы и другие продукты питания.	Может приводить к аллергическим реакциям. Вызывает тошноту, крапивницу (сыпь), заложенность носа, ринит (насморк), опухание почек, хромосомные повреждения.
E110	Жёлтый “солнечный закат” FCF, оранжево-желтый S	Добавляется в цветную кондитерскую глазурь, джемы, окрашенные напитки, пакетированные супы, восточные пряности, соусы и другие продукты питания.	Может приводить к аллергическим реакциям. Вызывает тошноту, крапивницу (сыпь), заложенность носа, ринит (насморк), опухание почек, хромосомные повреждения.



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

E120	Кармины	Применяется в рыбо- и мясоперерабатывающем производстве, молочной и кондитерской промышленности, для изготовления алкогольных и безалкогольных напитков. Используется в изготовлении колбас, соусов, кетчупов, глазури, соков и желе.	Вызывает аллергию на краситель, может наблюдаться анафилактический шок.
E122	Азорубин, кармуазин	Применяется в марципанах, джемах, рулетах с вареньем, йогуртах, соусах коричневого цвета, красных напитках.	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические реакции кожи - высыпание, экзема или крапивница.
E129	Красный очаровательный АС	Применяется в кондитерских изделиях.	Вызывает аллергические реакции кожи - высыпание, экзема или крапивница. Не рекомендуется к употреблению людям, чувствительным к аспирину.
E132	Индигокармин	Используется как краситель при производстве безалкогольных напитков в стеклянных бутылках, мороженого, добавляется в пищевые изделия при изготовлении сухого печенья, выпечки, кондитерских изделий и всевозможных сладостей.	Вызывает проблемы с сердцем, тошноту, провоцирует приступы удушья у астматиков и серьезные аллергические реакции.
E133	Синий блестящий FCF	Краситель мороженого, желатина, десертов, некоторых сладостей, безалкогольных напитков, реже встречается в молочных продуктах и сухих завтраках.	Вызывает приступы удушья у астматиков и аллергические реакции.
E142	Зеленый S	Используется при изготовлении мятного соуса, мороженого, различных конфет, десертов, консервированного горошка.	Может вызывать аллергические реакции, гиперактивность у детей.
E171	Диоксид титана	Применяется при производстве сухого молока, быстрых завтраков.	Может вызывать заболевания печени и почек.



Опасные пищевые красители

E103	Алканет, алканин	Добавка исключена из списка "Пищевые добавки для производства пищевых продуктов" в 2008 году.	Вызывает раковые опухоли при употреблении в больших количествах.
E105	Желтый прочный АВ	Синтетический краситель желтого цвета группы азокрасителей.	Оказывает токсическое воздействие на организм.
E107	Желтый 2G	Краситель желтого цвета, произведенный методом синтеза.	Вызывает различные аллергические реакции.
E111	Оранжевый GGN (альфа-нафтол оранжевый)	Запрещен для использования в пищевых продуктах.	Токсическое воздействие на организм ребенка.
E121	Цитрусовый красный 2	Используется в США для окрашивания кожуры некоторых флоридских апельсинов.	Вызывает раковые опухоли.
E123	Амарант	Синтетический краситель ранее использовался как пищевой краситель. Запрещен к использованию в России.	Вызывает раковые опухоли, пороки развития у плода.
E124	Понсо 4R (пунцовый 4R), кошенилевый красный	Пищевая добавка группы пищевых красителей.	Может вызвать онкологические заболевания, провоцирует приступы астмы, способен вызывать аллергические реакции, является одной из причин гиперактивности у детей.
E125, E 126	Понсо	В России добавка запрещена для использования.	Негативно влияет на желудочно-кишечный тракт, может вызвать нарушение функций печени, почек и поражение коры надпочечников, вызывает у детей синдром дефицита внимания и гиперактивности.



E127	Эритрозин	В России запрещен при регистрации и производстве лекарственных средств.	Может вызывать астму, гиперактивность, оказывать вредное воздействие на печень, сердце, щитовидную железу, репродуктивную функцию, желудок.
E128	Красный 2G	Запрещен к ввозу на территорию России, запрещены также производство и продажа пищевых продуктов, изготовленных с использованием этой пищевой добавки.	Вызывает аллергические реакции кожи - высыпание, экзема или крапивница.
E131	Синий патентованный V	Краситель голубого или фиолетового цвета.	Может вызывать астму, аллергические реакции кожи - высыпание, экзема или крапивница.
E134	Быстрый зеленый	Запрещена для использования в пищевых продуктах.	Приводит к образованию раковых опухолей в мочевом пузыре.
E152	Уголь	Пищевая добавка группы красителей	Вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические реакции, приступы астмы, гиперактивность у детей.



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](tel:+79600626920)

Консерванты



Код	Название	Характеристика	Влияние на организм
Опасные консерванты			
E230	Бифенил, дифенил	Используются при изготовлении кондитерских изделий, молочных продуктов, мороженого, маргаринов.	Вызывает раковые опухоли.
E231	Ортофенилфенол	Применяется как пищевая добавка, но может применяться для обработки цитрусовых.	Оказывает вредное воздействие на кожу, может вызвать судороги, рвоту, тошноту, дыхательную и сосудистую недостаточность, кому, обладает свойствами канцерогена.
E249, E250	Нитрит калия, нитрит натрия	Используется как улучшитель окраски и консервант в пищевой промышленности в изделиях из мяса и рыбы.	Является общерастворимым веществом, вызывает раковые опухоли.
E251	Нитрат натрия	Консервант.	В больших дозах может вызвать отравление (боль в животе, посинение губ или ногтей, посинение кожи, судороги, понос, головокружение, головная боль, затрудненное дыхание).
E252	Нитрат калия	Используется в голландских сырах, мясных изделиях (колбасы, бекон, ветчина, язык, сосиски, копченые сосиски), в прессованном и консервированном мясе.	Длительное воздействие даже в малых количествах может вызвать анемию или заболевание почек, при приеме внутрь в больших количествах вызывает сильные боли в животе и рвоту, мышечную слабость, головокружение и нерегулярный пульс.



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](tel:+79600626920)

E281-283	Пропионат натрия, пропионат кальция, пропионат калия	Консервант, регулятор кислотности.	Вызывает раковые опухоли.
E210, 212	Бензойная кислота, бензоат калия	Используется при изготовлении напитков, плодово-ягодной продукции, рыбопродуктов.	Вызывает раковые опухоли, аллергические реакции.
E213	Бензоат кальция	Не разрешен для применения на территории России.	Вызывает раковые опухоли.
E214, 216	Этилпарабен, пропилпарабен	Может содержаться в составе жидких бульонов, покрытий мясных продуктов и сыров, паштетов, кондитерских изделий, сухих завтраков, биологически активных добавок, молочных десертов.	При превышении допустимых норм может вызывать раковые опухоли. При наружном контакте с кожей вызывает дерматиты и раздражение глаз.
E217	Натриевая соль пропилпарабена	Добавка запрещена для применения практически во всем мире. Ранее применялась в качестве консерванта в шоколаде, паштетах и чипсах.	Вызывает раковые опухоли, аллергические реакции, головные боли, расстройства кишечника, снижение артериального давления.
E218	Метилпарабен	Консервант.	Обладает способностью накапливаться в организме и оказывать неблагоприятное воздействие.
E220	Диоксид серы	Консервант синтетического происхождения.	Важно не допускать превышения нормы потребления данной пищевой добавки. Может вызвать аллергическую реакцию.
E211	Бензоат натрия	Консервант.	Влияние одновременного использования бензоата натрия и аскорбиновой кислоты на здоровье человека остается спорным. Поэтому рекомендуется избегать продуктов, если в составе наряду с данной пищевой добавкой есть аскорбиновая кислота (Ascorbic acid, vitamin C) или лимонная кислота (Citric Acid), поскольку при употреблении таких продуктов в желудке создается опасная реакция, а на организм может быть оказано неблагоприятное воздействие. Также данная пищевая добавка может вызвать аллергическую реакцию.



Стабилизаторы, эмульгаторы, загустители



Код	Название	Характеристика	Влияние на организм
E429	Пептоны	На территории России добавка не разрешена к применению.	Может являться причиной возникновения онкологических заболеваний.
E476	Полиглицерин, полирицинолеаты	Используется при производстве шоколада, а в пищевой промышленности применяется в качестве эмульгатора.	Может привести к увеличению размеров печени и почек, нарушению обменных процессов в организме.
E478	Эфиры жирных кислот глицерина и пропиленгликоля	Используется в изготовлении определенных пищевых продуктов жировых и масляных эмульсий, хлебобулочных и кондитерских изделий, кондитерских мучных изделий, сухих завтраков, десертов, мясных консервов.	Противопоказаны детям с нарушениями обменных процессов, способны вызвать нарушения в работе печени и почек.
E491	Сорбитан моностеарат СПЭН 60	Применяют также в качестве стабилизатора консистенции, загустителя, текстуратора, связующего агента в жидких концентратах чая, фруктовых и травяных отварах в количестве.	Чрезмерное употребление может привести к фиброзу, задержке роста и увеличению печени.
E507	Соляная кислота	Применяется в пищевой промышленности в качестве регулятора кислотности.	Токсична, вызывает сильные ожоги слизистых оболочек, удушье, разрушает зубы.



[ALIJA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIJA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

Усилители вкуса и аромата



Код	Название	Характеристика	Влияние на организм
E627	Двунатриевый гуанилат (DISODIUM 5'-GUANYLATE)	Добавка применяется в пищевых продуктах в качестве усилителя вкуса и аромата.	Ввиду недостаточной изученности данной добавки не рекомендуется употребление продуктов с добавкой E627 детям, беременным, аллергикам, не рекомендуется употреблять такие продукты часто. Возможна индивидуальная непереносимость.
E621	Глутамат натрия	Применяются в пищевых продуктах в качестве усилителя вкуса и аромата. Добавки усиливают чувствительность вкусовых рецепторов, что увеличивает проводимость нервных каналов. Имеют искусственное происхождение.	Частое употребление способствует возникновению головной боли, негативно влияет на зрение (вплоть до полной слепоты), способствует аллергии, тошноте. Не рекомендуются в детском питании.
E622	Глутамат калия (MONOPOTASSIUM GLUTAMATE)		
E623	Глутамат кальция (CALCIUM GLUTAMATE)		
E624	Глутамат аммония (MONOAMMONIUM GLUTAMATE)		
E625	Глутамат магния (MAGNESIUM GLUTAMATE)	Наличие в составе данных добавок, вероятно, говорит о низком качестве продукта, поскольку добавка делает вкусным то, то не имеет вкуса или потеряло вкус в процессе долгого хранения, замораживания, тепловой переработки и др.	
E628	Гуанилат калия 2-замещенный (DIPOTASSIUM 5'-GUANYLATE)		
E629	Гуанилат кальция (CALCIUM 5'-GUANYLATE)		
E631	Инозинат натрия (DISODIUM 5'-INOSINATE)		
E634	Рибонуклеотиды кальция		



Антиоксиданты

Код	Название	Характеристика	Влияние на организм
E320 E321	Бутил-гидроксианизол (BUTYLATED HYDROXYANISOLE, BHA) Бутил-гидрокситолуол (BHT, Butylated	Широко используются в качестве анти-окислителя в пищевых продуктах. Часто содержатся в жевательных резинках.	Данные добавки обладают слабым эстрогенным эффектом, а также антиандрогенными свойствами, могут вызвать аллергические реакции. Рекомендуется воздержаться от употребления продуктов с этими добавками беременным, детям, не рекомендуется часто и/или в больших количествах употреблять продукты с данной добавкой.

Безопасные пищевые добавки

ПРИМЕРЫ БЕЗОПАСНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК:

- E440 ПЕКТИН, РЕСТИН
- E901 ВОСК ПЧЕЛИНЫЙ, BEESWAX
- E100 КУРКУМИН
- E140 ХЛОРОФИЛЛ
- E160C ЭКСТРАКТ ПАПРИКИ
- E160D ЛИКОПИН
- E163 АНТОЦИАН - ЭКСТРАКТ ИЗ ВИНОГРАДА И ЯГОД
- E181 ТАНИН



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

Глютеносодержащие добавки

ОБРАТИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРИ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ГЛЮТЕНА!



ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ,
МАКАРОНЫ



КАШИ ИЗ ОВСА, ЯЧМЕНЯ,
ПШЕНИЦЫ И РЖИ



СОСИСКИ, КОЛБАСЫ, ФАРШ
И ПОЛУФАБРИКАТЫ



БОЛЬШИНСТВО
МАГАЗИННЫХ СОУСОВ

ПРОДУКТЫ С ГЛЮТЕНОМ



МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАД,
ТОРТЫ И ДРУГИЕ СЛАДОСТИ



МОРОЖЕНОЕ, ДЕШЕВЫЕ
ЙОГУРТЫ, ТВОРОЖКИ



АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ НА
ОСНОВЕ СОЛОДА



КОФЕ И ЧАЙ С ВКУСО-
АРОМАТИЧЕСКИМИ
ДОБАВКАМИ

- E411 - ОВСЯНАЯ КАМЕДЬ (СТАБИЛИЗАТОР)
- E636 - МАЛЬТОЛ (ДОБАВКА ИЗ РЯДА УСИЛИТЕЛЕЙ ВКУСА И АРОМАТА)
- E637 - ЭТИЛМАЛЬТОП (ДОБАВКА ИЗ РЯДА УСИЛИТЕЛЕЙ ВКУСА И АРОМАТА)
- E150 (E150A, E150B, E150C, E150D) - САХАРНЫЙ КОЛЕР (КРАСИТЕЛЬ, ОСНОВА ДЛЯ КАРАМЕЛИ)
- E160 - БЕТА-КАРОТИН (КРАСИТЕЛЬ)
- E965 — МАЛЬТИТ, МАЛЬТИТНЫЙ СИРОП ИЛИ СОЛОДОВЫЙ САХАР (ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА И ГЛАЗИРУЮЩИЙ АГЕНТ), ПРОИЗВОДЯТ ИЗ ПРОМЕЖУТОЧНОГО ПРОДУКТА КРАХМАЛА - МАЛЬТОЗЫ (СОЛОДОВЫЙ САХАР)



[ALIJA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIJA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

Сахар под видом других добавок

<ul style="list-style-type: none"> • Декстроза • Маннитол • Галактоза • Сироп сорго • Коричневый сахар • Тростниковый сахар • Кондитерский сахар • Кукурузный сироп • Карамель (жженный сахар) • Кукурузный сироп • Мальтоза • Диастаза • Панела • Сахар Демерара • Декстран • Сырец • Мусковадо • Нектар агавы • Рисовый сироп • Глюкозный сироп • Диатонический сахар • Инвертный сахар • Столовый сахар • Виноградный сахар • Выпаренный тростниковый сок • Лактоза 	<ul style="list-style-type: none"> • Финиковый сахар • Солодовый сироп • Диастатический солод • Золотистый сахарный сироп • Ячменный солод • Тростниковый сок • Сироп рожкового дерева • Фруктоза • Сорбитол • Мед • Кленовый сироп • Фруктовый сок • Кристаллический сахар • Глюкоза • Желтый сахар • Золотистый сахар • Этиловый мальтол • Свекловичный сахар • Барбадосский сахар • Гранулированный сахар • Дегидрированный сироп • Концентрированный сок • Сахарная пудра • Кристаллизованный тростник • Кукурузный подсластитель • Кристаллическая фруктоза • Сыпучий коричневый сахар • Патока • Меласса
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Сахарозаменители



Код	Название	Характеристика	Влияние на организм
E951	Аспартам	Самый распространённый химический сахарозаменитель.	Вызывает головную боль, мигрень, звон в ушах, аллергию, депрессию, бессонницу и даже рак мозга.
E952	Цикламат натрия (Cyclamic Acid)	Применяется как подсластитель при соблюдении максимального уровня использования в пищевом продукте данной добавки в зависимости от вида продукта. Имеет синтетическое происхождение. Добавка запрещена в некоторых странах.	Превышение нормы потребления негативно отражается на здоровье человека. Рекомендуется воздержаться от употребления продуктов с данной добавкой беременным, детям, не рекомендуется часто и/или в больших количествах употреблять продукты с данной добавкой.



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

E954	Сахарин и его натриевые, калиевые и кальциевые соли	Подсластитель в кондитерских изделиях, дешевых напитках на основе ароматизаторов.	Вызывает раковые опухоли.
E955	Сукралоза Трихлоргалактосахароза	Применяется в качестве подсластителя. Имеет синтетическое происхождение. Добавка имеет низкую калорийность, при этом гораздо слаще обычного сахара.	Отмечается увеличение аппетита и, как следствие, массы тела при частом употреблении продуктов с подсластителями. Не рекомендуется употреблять часто и/или в больших количествах продукты, содержащие данную добавку. При превышении нормы возможна аллергическая реакция, расстройство желудочно-кишечного тракта.
E967	Ксилит	Применяется вместо сахара в производстве кондитерских изделий для больных диабетом и ожирением.	Обладает бактерицидным эффектом, который выше, чем у сорбита и сахарозы. По некоторым данным может вызывать рак мочевого пузыря.



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)



ALIYA VALIEVA
HEALTH COACH

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ - ЭТО НАША ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА! ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ С ПИТАНИЕМ ИЛИ ЕСТЬ ВОПРОСЫ ПО ПОВОДУ РАЦИОНА, НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К НУТРИЦИОЛОГУ. Я ПОМОГУ ВАМ РАЗОБРАТЬСЯ В ВОПРОСАХ ПИТАНИЯ И ПОДБЕРУ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДЛЯ ВАС.

ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ В ОДИН КЛИК:



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)