

Осторожно, пищевые добавки!

Осторожность нужна хозяйке не только на кухне, но и в магазине при выборе продуктов. Пищевые добавки, увеличивающие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными. Обозначены они буквой Е с различными индексами.

Безвредны:

Е100 - куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

Е363 - янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.

Е504 - карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

Е957 - тауматин (подсластитель), в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара. Внимательно смотрите на эти индексы, обозначенные на продуктах!

Аллергенны:

Е151 - краситель, может содержаться в темных соусах, лакрице.

Е414 - гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженом, готовой сухой смеси для кексов.

Е102 - тартразин (краситель), во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травяном ликере, салатных соусах, ароматизированных напитках.

Канцерогенны:

Е251, Е252 - нитрат натрия и нитрат калия (консерванты), содержатся в копченой рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.

Е343 - фосфат магния (подкислитель), в стерилизованном молоке, сливках, сухом молоке, плавленом сыре, жевательной резинке.

