

Nr.1. [Tabele Stathama. Zaktualizowana lista E-dodatków do żywności.](#)

Tabele Billa Stathama zawarte w książce jego autorstwa „E213 tabele dodatków i składników chemicznych czyli wiesz, co jesz” zawierają listę związków chemicznych, dopuszczonych do stosowania jako dodatki do żywności. Otrzymujemy do dyspozycji bardzo wyczerpujący informacyjny materiał: obok nazwy E-substancji jest wskazane jej pochodzenie (np. z produktów GMO lub zwierzęcych), podany E-kod, np. E300, funkcja (np. konserwant), potencjalne skutki zdrowotne powodowane spożywaniem E-dodatku oraz informacja, w jakich produktach spożywczych E-składnik jest stosowany. Dowiadujemy się również o innych zastosowaniach danej substancji (np. w kosmetykach). Czytelność tabel zwiększają znaki graficzne w postaci ikonek oraz zastosowanie kolorów informujących o stopniu szkodliwości konkretnego E-składnika.

Czy warto książkę zakupić i zgłębiać wiedzę o E-składnikach? Możecie o tym zdecydować po przeczytaniu recenzji Marty z [Kulinarnej Czytelni](#). Ja jestem z zakupu bardzo zadowolona.

Proponuję Wam do wykorzystania listę E-składników, którą opracowałam głównie na podstawie tabel Stathama. Po wydrukowaniu (plik dostępny [tu](#) [taj](#)) możecie ją złożyć i zabierać na zakupy jako narzędzie pomocne przy rozszyfrowywaniu E-kodów.

Podział E-składników według funkcji przy produkcji żywności

E100-E199 – barwniki
E200-E299 – konserwanty
E300-E399 – przeciwutleniacze
E400-E499 – emulgatory, stabilizatory, środki zagęszczające
E500-E599 – dodatki o zróżnicowanym przeznaczeniu
E600-E699 – wzmacniacze smaku
E700-E799 – antybiotyki
E900-E1299 – dodatki do żywności o różnym zastosowaniu
E1300-E1400 – modyfikowane skrobie

Skrócona lista E-składników. Opracowane głównie na podstawie tabel Stathama.

Oznaczenia

nieszkodliwy, uznany za bezpieczny

podejrzany

niebezpieczny

zalecana ostrożność [Statham kłóla syfikuje te składniki jako bezpieczne lub uważane za bezpieczne. Nie zmienia to jednak faktu, że są szkodliwe dla określonych grup konsumentów, np. alergików, dzieci czy osób przyjmujących leki. A także dla tych, którzy nadużywają produktów zawierających te składniki. Zachęcamy do sprawdzania, czy szkodliwe działanie oznaczonych na fioletowo E-dodatków dotyczy was bezpośrednio.]

Barwniki spożywcze

- E100 kurkumina
- E101 ryboflawina
- E102 tartrazyna
- E104 żółcień chinolinowa
- E110 żółć pomarańczowa FCF
- E120 kwas karminowy, koszenila
- E122 azorubina
- E123 amarant
- E124 czerwień koszenilowa
- E127 erytrozyna
- E128 czerwień 2G
- E129 czerwień Allura AC
- E131 błękit patentowy
- E132 indygotyna
- E133 błękit brylantowy FCF
- E140 chlorofil
- E141 kompleksy miedzi z chlorofilem i jego pochodnymi
- E142 zieleń S
- E150a karmel prosty
- E150b karmel siarczynowy
- E150c karmel amoniakalny
- E150d karmel amoniakalno-siarczynowy
- E151 czerń brylantowa PN
- E153 węgiel roślinny
- E154 brąz FK
- E155 brąz HT
- E160a karoteny
- E160b annato, biksyna, norbiksyna
- E160c kapsorubina, kapsantyna, ekstrakt z papryki
- E160d likopen
- E160e beta-apo-8'-karotenal (C30)
- E160f ester etylowy beta-apo-8'-karotenowego
- E161b luteina
- E161g kantaksantyna
- E162 betanina (barwnik buraka ćwikłowego)
- E163 antocyjany

E170 węglan wapnia

E171 dwutlenek tytanu

E172 tlenki i wodorotlenki żelaza

E173 aluminium

E174 srebro

E175 złoto

E180 czerwień litolowa

Konserwanty

E200 kwas sorbowy

E202 sorbinian potasu

E203 sorbinian wapnia

E210 kwas benzoesowy

E211 benzoesan sodu

E212 benzoesan potasu

E213 benzoesan wapnia

E214 ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego

E215 sól sodowa p-hydroksybenzoesanu etylu

E216 ester propylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego

E217 sól sodowa p-hydroksybenzoesanu propylu

E218 ester metylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego

E219 sól sodowa p-hydroksybenzoesanu metylu

E220 dwutlenek siarki

E221 siarczyn sodu

E222 wodorosiarczan sodu

E223 disiarczan sodu

E224 disiarczan potasu

E226 siarczyn wapnia

E227 wodorosiarczan wapnia

E228 wodorosiarczyn potasu

E230 bifenyl

E231 ortofenylofenol

E232 ortofenylofenolan sodu

E234 nizyna

E235 natamycyna

E239 heksametylenoczteroamina

E242 dwuwęglan dimetylu

E249 azotyn potasu

- E250 azotyn sodu
- E251 azotan sodu
- E252 azotan potasu
- E260 kwas octowy
- E261 octan potasu
- E262 octan sodu
- E263 octan wapnia
- E270 kwas mlekowy
- E280 kwas propionowy
- E281 propionian sodu
- E282 propionian wapnia
- E283 propionian potasu
- E284 kwas borowy
- E285 tetraboran sodu (boraks)
- E290 dwutlenek węgla
- E296 kwas jabłkowy (z owoców lub syntetyczny)
- E297 kwas fumarowy

Przeciwutleniacze

- E300 kwas askorbinowy, witamina C
- E301 askorbinian sodu
- E302 askorbinian wapnia
- E304 estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego
- E306 mieszanina tokoferoli, witamina E
- E307 alfa-tokoferol
- E308 gamma-tokoferol
- E309 delta-tokoferol
- E310 galusan propylu
- E311 galusan oktylu
- E312 galusan dodecylu
- E315 kwas izoaskorbinowy
- E316 izoaskorbinian sodu
- E320 butylohydroksyanizol (BHA)
- E321 butylohydroksytoluen (BHT)
- E322 lecytyny
- E325 mleczan sodu
- E326 mleczan potasu
- E327 mleczan wapnia

- E330 kwas cytrynowy
- E331 cytryniany sodu
- E332 cytryniany potasu
- E333 cytryniany wapnia
- E334 kwas l(+)-winowy
- E335 winiany sodu
- E336 winiany potasu
- E337 winian potasowo-sodowy
- E338 kwas fosforowy
- E339 fosforany sodu
- E340 fosforany potasu
- E341 fosforany wapnia
- E343 fosforany magnezu
- E350 jabłczany sodu
- E351 jabłczan potasu
- E352 jabłczany wapnia
- E353 kwas metawinowy
- E354 winian wapnia
- E355 kwas adypinowy
- E356 adypinian sodu
- E357 adypinian potasu
- E363 kwas bursztynowy
- E380 cytrynian triamonu
- E385 sól wapniowo -disodowa kwasu etylenodiaminotetraoctowego

□

Emulgatory, stabilizatory, środki zagęszczające

- E400 kwas alginowy
- E401 alginian sodu
- E402 alginian potasu
- E403 alginian amonu
- E404 alginian wapnia
- E405 alginian glikolu propylenowego
- E406 agar
- E407 karagen

- E407a przetworzone wodorosty morskie z g. Eucheuma
- E410 mączka chleba świętojańskiego, guma karobowa
- E412 guma guar
- E413 guma tragakantowa
- E414 guma arabska
- E415 guma kasantowa
- E416 guma karaya
- E417 guma tara
- E418 guma gellan
- E420 sorbitol
- E421 mannitol
- E422 glicerol
- E425 guma konjac
- E431 stearynian polioksyetylenu
- E432 monolaurynian polioksyetylenosorbitolu
- E433 monooleinian polioksyetylenosorbitolu
- E434 monopalmitynian polioksyetylenosorbitolu
- E435 monostearynian polioksyetylenosorbitolu
- E436 tristearynian polioksyetylenosorbitolu
- E440 pektyny
- E442 fosfatydy amonu
- E444 octan izomaślanu sacharozy
- E450 difosforany
- E451 trifosforany
- E452 polifosforany
- E459 beta-cyklodekstryna
- E460 celuloza
- E461 metyloceluloza
- E463 hydroksypropyloceluloza
- E464 hydroksypropylometyloceluloza
- E465 etylometyloceluloza
- E466 karboksymetyloceluloza
- E468 sól sodowa karboksymetylocelulozy
- E469 enzymatycznie zhydrolizowana karboksymetyloceluloza
- E470a sole sodowe, wapniowe i potasowe kwasów tłuszczowych
- E470b sole magnezowe kwasów tłuszczowych
- E471 mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych

- E472a mono i diglicerydy k.t. estryfikowane k. octowym
- E472b mono i diglicerydy k.t. estryfikowane k. mlekowym
- E472c mono i diglicerydy k.t. estryfikowane k. cytrynowym
- E472d mono i diglicerydy k.t. estryfikowane k. winowym
- E472e mono i diglicerydy k.t. estryfikowane k. mono
i diacetylowinowym
- E472f mono i diglicerydy k.t. estryfikowane mieszaniną
k. cytrynowego i octowego
- E473 estry kwasów tłuszczowych i sacharozy
- E474 sacharoglicerydy
- E475 estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu
- E476 polirycynooleinian
- E477 estry kwasów tłuszczowych i glikolu propylenowego
- E479b termoutleniony olej sojowy
- E481 stearyoilomleczan sodu
- E482 stearyoilomleczan wapnia
- E483 winian stearylu
- E491 monostearynian sorbitolu
- E492 tristearynian sorbitolu
- E493 monolaurynian sorbitolu
- E495 monopalmitynian sorbitolu

□

Dodatki o zróżnicowanym przeznaczeniu

- E500 węglany sodu
- E501 węglany potasu
- E503 węglany amonu
- E504 węglany wapnia
- E507 kwas chlorowodorowy (kwas solny)
- E508 chlorek potasu
- E509 chlorek wapnia
- E511 chlorek magnezu
- E512 chlorek cyny
- E513 kwas siarkowy
- E514 siarczany sodu

- E515 siarczany potasu
- E516 siarczan wapnia
- E517 siarczan amonu
- E520 siarczan glinu
- E521 siarczan glinowo-sodowy
- E522 siarczan glinowo-potasowy
- E523 siarczan glinowo-amonowy
- E524 wodorotlenek sodu
- E525 wodorotlenek potasu
- E526 wodorotlenek wapnia
- E528 wodorotlenek magnezu
- E529 tlenek wapnia (wapno niegaszone)
- E530 tlenek magnezu
- E535 żelazocyjanek sodu
- E536 żelazocyjanek potasu
- E538 żelazocyjanek wapnia
- E541 fosforan glinowo-sodowy
- E551 dwutlenek krzemu (krzemionka)
- E552 krzemian wapnia
- E553a krzemian magnezu
- E553b uwodniony krzemian magnezu
- E554 krzemian glinowo-wapniowy
- E555 krzemian glinowo-potasowy
- E558 bentonit
- E559 krzemian glinu
- E570 kwasy tłuszczowe
- E574 kwas glukonowy
- E575 lakton kwasu glukonowego
- E576 glukonian sodu
- E577 glukonian potasu
- E578 glukonian wapnia
- E579 glukonian żelazawy
- E585 mleczan żelazawy

□

Wzmacniacze smaku

- E620 kwas glutaminowy
- E621 glutaminian monosodowy
- E622 glutaminian monopotasowy
- E623 diglutaminian wapnia
- E624 glutaminian monoamonowy
- E625 diglutaminian magnezu
- E626 kwas guanylowy
- E628 guanylan dipotasowy
- E629 guanylan wapnia
- E630 kwas linozynowy
- E631 inozynian disodowy
- E632 inozynian dipotasowy
- E633 inozynian wapnia
- E634 5'rybonukleotyd wapnia
- E635 5'rybonukleotyd disodowy
- E640 glicyna i jej sól sodowa
- E650 octan cynku

Dodatki do żywności o różnym zastosowaniu

- E900 dimetylopolisiloksan
- E901 воск pszczeli biały i żółty
- E902 воск candelilla
- E903 воск karnauba
- E904 szelak
- E905 воск mikrokryształiczny, воск naftowy
- E914 utleniony воск polietylenowy
- E920 L-cysteina
- E927b karbamid
- E950 acesulfam K
- E951 aspartam
- E952 kwas cyklaminowy
- E953 izomaltoza
- E954 sacharyna i jej sole- sodowa, potasowa i wapniowa
- E955 sukraloza (syntetyk wytwarzany z cukru i chloru)
- E957 taumatyna
- E959 neohesperydyna DC
- E962 sól aspartamu-acesulfamu

E965 maltitol
E966 laktitol
E967 ksylitol
E1103 inwertaza
E1105 lizozym
E1200 polidekstroza
E1201 poliwinylpirolidon PVP
E1202 poliwinylpirolidon (syntetyczny)

□

Modyfikowane skrobie

E1404 skrobia utleniona (syntetyczna, modyfikowana)
E1410 fosforan monoskrobiowy
E1412 fosforan diskrobiowy
E1413 fosforowany fosforan diskrobiowy
E1414 acetylowany fosforan diskrobiowy (syntetyczny)
E1420 acetylowana skrobia (syntetyczna)
E1422 acetylowany adypinian diskrobiowy (modyfikowana)
E1440 hydroksypropyloskrobia
E1442 hydroksypropylofosforan diskrobiowy
E1450 sól sodowa oktenylobursztynianu skrobiowego
E1451 acetylowana skrobia utleniona (modyfikowana)
E1518 trioctan glicerolu
E1520 glikol 1,2-propylenowy

Nr.2 Lista E - co powinieneś o nich wiedzieć

Na czym polega sekret umiejętnego wyboru produktu? Na co należy zwrócić uwagę kupując żywność? Na cenę? A może na wygląd? Otóż nie!

Cała tajemnica tkwi w etykiecie.

Kilka prostych zasad, jak czytać etykietę:
Zawsze patrzymy na tył opakowania i sprawdzamy:

1. datę ważności, funkcjonuje jako:

-

Termin przydatności do spożycia (na produkcie znajdziemy napis "Należy spożyć do ...", określa dzień, miesiąc i rok)
- dotyczy to żywności nietrwałej i łatwo

psującej się, np. mięso, nabiał; oraz

-

Data minimalnej trwałości ("Najlepiej spożyć przed...", określa miesiąc i rok) -
na produktach długoterminowych,
suszonych, mrożonych

2. warunki przechowania, np. w
suchym i chłodnym miejscu;

3. wartości odżywcze, kalorie, GDA z ang. Guideline Daily Amounts, czyli wskazane dzienne spożycie;

4. skład produktu - podawany w sposób malejący, czyli od składnika, którego jest najwięcej, do takiego którego jest najmniej (patrz np. kakao „dla dzieci” – kakao czy cukier?).

*Pamiętaj! Im krótsza lista
składu produktu spożywczego,
tym zdrowiej.*

5. właściwą nazwę
produktu; łąkowe,
śmietankowe czy „prosto z
natury” nie musi oznaczać
masła.

Jeśli na pierwszym, drugim lub trzecim miejscu występuje cukier – nie kupuj, nie warto! (kliknij na obrazek aby powiększyć)



Warto wiedzieć co kryje
lista składników , bo
oprócz podstawowych
substancji takich jak:
białka, cukry czy tłuszcze
wprowadzane są nazwy i
symbole E, z których
rozszyfrowaniem niejedna
osoba może mieć problem.

Zadajmy sobie pytanie: Co kryje się pod symbolem E? Czy E są szkodliwe, a także których należy się wystrzegać? Jak E wpływa na nasze zdrowie? Odpowiedzi znajdziecie w dalszej części artykułu.

Krótki przewodnik po "E"

Co to jest lista E?

-

to spis dodatków do żywności, powszechnie stosowanych w przemyśle

spożywczym,

-

są wśród nich
substancje
pochodzenia
naturalnego, czyli
występujące w
przyrodzie i

syntetyczne -
powstające w
laboratorium,

-

obecnie funkcjonuje
ponad 1500 dodatków
do żywności,

-

każde E dodane do produktu spożywczego opisane jest na jego etykiecie jako skrót E z numerem, np. E 621 to glutaminian sodu,

-

wyróżnia się 5
podstawowych grup E:
barwniki, konserwanty,
przeciwutleniacze,
emulgatory i pozostałe
(tab. nr 1).

*Statystyki są
przerażające! Zjadamy
ok. 2 kilogramów
"chemii" ukrytej w
żywności* 

Powszechność

stosowania E w
przemyśle
spożywczym stanowi
zagrożenie dla
naszego zdrowia. Już
dziś wiadomo, że
wiele z tych substancji
może powodować lub
nasilić problemy
zdrowotne takie jak:

astma, migrena,
nadpobudliwość,
niektóre mogą być
nawet toksyczne.

Pojawia się wobec
tego pytanie: Czy
strach przed

wszechobecnym E
jest zawsze
uzasadniony?

-

Okazuje się, że
nie. Są wśród nich
substancje (choć

nieliczne), które nie mają negatywnego wpływu na nasze zdrowie m.in. E 100 - kurkumina, czy E 300 - witamina C.

E staje się
szczególnie
szkodliwe, kiedy:

-

spożywamy je
długotrwale i w

dużych ilościach,

-

albo w
połączeniu z inną
substancją tworzą
związek, który

może być dla nas
trujący, np.
połączenie E 211
(benzoesanu sodu)
z witaminą C,
gdyż prowadzi to do
powstania
rakotwórczego
benzenu. Takie

połączenie stosuje
się w produkcji
napojów
gazowanych.

Do masowo
stosowanych E w
żywności należą:

E 210, E 211, E
220, E 249 - E
252, E 621, E

951, E 954.

Najwięcej E
zawierają takie
produkty jak:
słodyczne, napoje

gazowane,
wędliny.

Istnieje grupa
osób bardziej
wrażliwych na

działanie
substancji E,
należą do nich:
małe dzieci,
alergicy, osoby
starsze, osoby o
wrażliwym
układzie

pokarmowym.

*Generalna
zasada jest
taka: Im krótsza
lista E na*

*produkcje, tym
lepiej!*

Przeczytaj
także czym

jest żywność
wysokoprzetwo
rzona .

Poniżej

pomocne
tabele.

Podział E i
ich krótko

charakterystyk a

Tab.1

Grupa E

Numer

Zastosowanie

Właściwości

Barwnik

E 100 -

E 199

Słodycze,

desery,

napoje,

galaretki

Nadaja

Konserwan

E

200

E

299

Wyroby

Zapobieg

Pzeciwiu

E

300

E

399

Płatki

Zapobieg

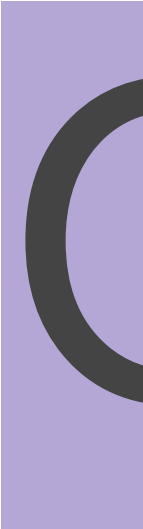
Emulgat

E 400

E

499

Lody,

A solid purple vertical bar is positioned to the left of the word 'Odpowi', partially overlapping the letter 'O'.

Odpowi

Pozosta

(m.in.



50

E 15

Słodycz

Wzmac

Lista

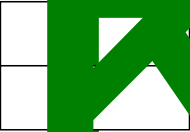
niesz

kodliw

ych E

Tab.

2

 **EURKO**

10

RYBOI

E
C

14

CHLO

E	16
KARO	

KWAS

E

30

V

E
L

32

LECYT

E

41

MACZ

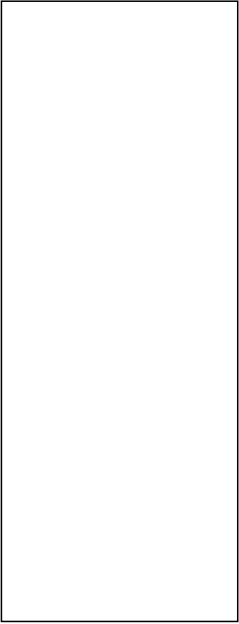
GUNMA

E

F

РЕКТА





Lista
niekt

órych
szkod

liwyc

hEi

ich

wply

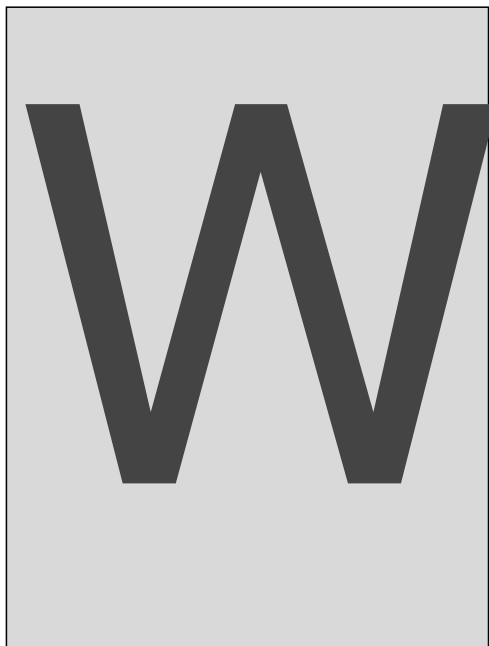
w na
organ

■
izm

Tab.

3

SZKOL



wpływ

E

10

Reakc

E

10

Reakc

E

1

Reakc

E120

Reakc

E

12

Rakotv

E

12

Ni

iebez

E

1

2

Hamuj

E

13

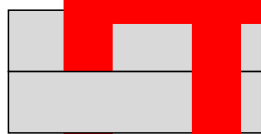
Rakotv

E

2

J E G O

Rakotv



H E G O 2

Powood

E

24

Rakotv



E

3

Reakc



E

32

Zwięks

E

40

Ni

iebez

E

40

Owrzo



E

62

Može



E

94

Rakotv



E

94

Rakotv

źród

to:

www

w.dzi

ecisa

wazn

e.pl

www.

eioba

.pl

www.

ulica

ekolo

giczn

a.pl

http://

/zdro

wo.in

fo.pl/

Roz

porz

ądze

nie

Minis
tra

Zdro
wia z

dnia

22

listop

ada

2010

W

spra
wie

dozw

olony

ch

subst

ancji

doda

tkow

ych

Dz.

U.

2012

Nr

232,

poz.

1525

Nr

3. Cz

y

wies

z, co

jesz

?

Uwa

žaj

na

**E-do
datki**



Kons
erwa

nty

na

state

zago

ścity

w

skład

zie

wiek

szóś

ci

prod

uktó

w

spoż

ywcZ

ych.

Etyki

ety

cora

Z

część

ciej

przy

pomi

naja

zesta

w

mtod

ego

che

mika.

Niest
ety,

nie
wszy

scy

rozu

mieją

, co

ozna

cza

taje

mnici

zy

E-ko

d.

Kilka

lat

temu

ukaz

ata

sie

książ

ka

mies
zkają

cego

w

Austr
alii

nauk
owca

,

hom

eopa
ty i

pisar

za

Billa
Stath

ama,
która

milio

nom

ludzi
zwró

cita

uwag

e na

zła

jakoś

ć

wspó
łczes

nego
poży

wieni

ai

nag
minn

e

stoso

wani

e

doda

tkóów

che
micz

nnych
przez

z

prod

ucen
tóów

żywn

ości i

kos

mety

ków.

Jesz
cze

kilka
našci

e lat
temu

nikt

nie

zasta
nawi

at sie
nad

szko

dliwo

ścią

poży

wieni

a, al

ergie

zaś

nalez

aty

do

rzad

kich
przy

padk

ów w

staty
styka

ch

zach

orow

añ.

Niest
ety,

W

ciagu

tych

lat

sytua
cja

zmie

nita

sie
diam

etral

nie —

znac

zaco

wzro

sta

liczb

a

osób

skarż

ący

h się

na

typo

we

obja

wy

alerg

■
iczne

lub

słabą

odpo

rnos

ć

■
imm

unol

ogicz

na, a

takže

chro

■
niczn

■
ie

chor
ych.

Poni
eważ

konc

erny

prod
ukują

ce

żywn

ośc

nie

pro
w
adza

bada

ñ

okre

ślają

cych

drug

oter

mino

wy

wpły

w

tych

zwią-
zków

na

ludzki

ie

zdro

wie,
wart

O

zwró

cíć

uwag

e na
jakoś

ć
wspó

łczes

nego

poży
wieni

a

oraz

na

probl

em

przet

worz

onej

żywn
ości,

które
j

dost

epno

ść

stała

się
wizyt

ówka

nasz

ych

czas

óów.

W

nasz

ym

włas

nym

inter

esie

powi

nniś

my

inter

esow

ac

sie

■
jakoś

■
cia

spóź

ywan

ego

poka

rmu,

bo

jak

powi

edzia

†

nieg
dýś

Hipo
krate

S _ J

estés

tym,

co

*j*esz



Co

moż

na
zrobi

Ć,

jakie

go

poży

wieni

a

należ
y się

wystr

zegga

ći

jak

post

epow

ác,

aby

świa
domi

ei

skute

cznie

chro

nić

nasz

e

zdro

wie i

zdro

wie

przys

złych

pokoł

eñ?

Jakie

prod
ukty

żywn

ośćcio

we i

kosm

etycz

ne

mož

emy

stoso
wać i

spoż

ywać

bez

obaw

y o

nasz

e

zdro

wie?

Te

pyta
nia

powi-
nien

zada

ć

sobie

každ

y z

nas,

nieza

leżni

e od
tego,

czy
jest

chro

niczn

ie

chor

y,

czy

też

ciesz

y się
nien

agan

nym

zdro
wien



Bill
Stath

am w

swoj

ej

wyjął

kowe

j

książ

ce *E*

213

Tabbe

le

doda

tków

i

skład

niżó

W

che

micz

nych,

czyli

co

jesz i
czym

sie

smar

ujesz

.

*Pora
dnik*

kons

ume

nta

opisa

t, jak

po

prze

prow

adze

niu

okre

ślony

ch

bada

ń

wykr

ył

zwią

zek

międ

zy

spoż

ywan

ym

poży
wieni

em

a

okre

ślony

mi

probl

ema

mi

zdro

wotn

ymi u

bada

nych
osób



Zau
waży

†

bowi

em,

že to

nie
sam

poka

rm,

lecz

doda

wane

do

poży
wieni

ai

kosm

etykó

w

okre

ślone

zwią

zki

che
micz

ne

mog

a

powo

dowa

ć

baǫdź

nasil

ác

probl

emy

zdro

wotn

e,

takie

jak

astm

a,

stany
zapal

ne
skóry

,

pokr

zywk

a,

migr
ena,

katar
sien

y,

dole

gliwo
ści

żołąd
kowe

,

probl

emy

beha

wiora

Ine,

nadp

obud

liwos

ć,

trudn

ości

W

nauc

ei

wiele

inny

ch.

Niekt
óre

z

tych

doda

tkóów

okaz

aty

się
toksy

czne

dla

wątr

oby,

nerē

k, se

rca

,

grasi

cy

czy
móz

gu –
ważn

ych

orga

nów
orga

nizm

u

czło
wiek

a -

oraz

układ

ów:

■
imm

unol

ogicz
nego

,

nerw

owedg

O,

dokr

ewne

go i

horm

onal

nego



Szcz

egó!

nie

niep
okoja

cy
jest

fakt,

že

niekt

óre

subst
ancje

dopu

szcz

one

do

stoso
wani

a w

żywn

ości,

środ

kach

higie

ny

osobi

steji i

kosm

etyka

ch

mog

à

powo
dowa

ć

muta

cje

gene

tyczn
e,

uszk
odze

nia

DNA,

defe

kty

plotod

u

oraz

nowo

twory



Bill
Stath

am

zach

ecat

swoi

ch

pacje

ntóów
do

wyeli

mino

wani

a

szko

dliwy

ch

zwią

zkóów

che

micz

nych

i
zmia

ny
diety.

U

wszy

stkić

h

pacje
ntów,

któr

zy

zasto

sowa

li sie
do

■
jego
wska

zówe

k,

nast

apita

popr

awa

stan

u

zdro
wia.

Wiel

u z

nich

było

zask

oczko

nych
tak

szyb

ka

reak

cja

ze

stron

y

orga

nizm

ui

zroz

umiał

O

konie

czno

ść

dobo

ru

odpo
wied

nieg

o

poży
wieni

a czy

kosm

etykó

w.

Czes
to

przyc

zynny

alerg

ii

oraz

■

innyc

h

chor

ób

chro

■
niczn
ych

sa

niepr

awidł

owo

diag

nozo

wane

,

poni

eważ

lekar
ze

nie

wiaż

a

przyc

zyn

chor

ób

ze

złą

jakos

cia

poży

wieni

a, a

tym

bard

ziej z

obec

ności

ą w

nich
wielu

dod

atkó

W

che

micz
nych.

Lista
sklad

nikó

w

stoso

wany

ch w

prod

ukcji
żywn

ości

cora

Z

bard

ziej

sie

wyodr
uża,

co w
wielu

z nas
wzbu

dza

stusZ

ny

niep

okój.

Obec
nie

prod
ucen

ci

żywn

ości i

kosm

etykó

w

mog

a

korzy
stać

z

pona

d 10

tys.

tego

typu

śród
kóów,

Z

który

ch

pona

d

tysią

c jest
szko

dliwy

ch.

w

niekt

óryc

h

kraja
ch

zabr

onio

ne
jest

stoso
wani

e
wielu

doda

tkóów

do

żywn

ości.

Prod
ucen

ci

żywn

ości

nie

sa

zaint

eres

owan

i

bada

niem
tych

środ

kóów

pod

kate

m

ich

negga
tywwn

ego

wply

wu

na

stan

zdro

wia

ludzi.

Prod
ukują

C

żywn

ośc,
maja

prze
de

wszy
stkim

na

uwad

ze

szyb

ka

sprz

eddaž

ofero

wany

ch

prod

uktó

wi

wzbu

dzeni

e

nimi

zaint

eres

owan

ia

kons

ume
nta.

Aby
wjak

najb

ardzi

ej

korzy

stny

spoS

ób

zapr

ezen

towa

ć

dany

prod
ukt i

skł on

ić

klient

a do

jego

pono

wneg

O

kupie
nia,

stosu
ja

różn

e

doda

tki

che
micz

ne.

Nale

za

do

nich:
wzm

acnia

cze

smak

ui

zapa
chu,

duża

grup

a

barw

nikó

w

nada
jaçyc

h

żywn

ości
okre

ślony

kolor

;

zage

SZCZ

acze

poży
wieni

a

oraz

nada
jaçe

poka

rmo

wi

stodk

i
smak

słodz

iki.

Doda
tek

kons
erwa

ntóów,
emul

gator

ów,

prze-
ciwut

lenia

czy i

stabil
izato

rów

ma

na
celu

utrzy
mani.

e

poží

wieni

a w

niez

mieni

onej
formi

e

oraz

wyodr

użeni

e
termini

nu

przy

datn
ości

do

spoż

ycia.

Tak

spre

paro

wany

prod

ukt

żywn

ościo

wy

prze

z

wiele

miesi

ęcy

leży

na

półce

sklep
owej.

E-k

onse

rwan

ty

Korp
oracj

e

prod

ukują
ce

żywn

ość

stosu
ja

nag

minni

e

doda

tki do

żywn

ości.

Najc

ześci

ej

wzbo

gacaj

a

sktad

nast

epuj

ауу

h

prod

uktó

W:

• kon
serw

owyc

h,

wędz

onyc

hi

mary

nowa

nych

przet

woró

w

mies

nych

• we

dlin,

kietb

as,

beko

nu

• nap

ojóów

diete
tyczn

ych,
napo

jów

beza

kohol

owyc

h

• nis

kokal

orycz

nych

prod
uktó

W

spóź

ywcz

ych

• kaw

y

rozp

uszc

zalne
j

• aro

maty

zowa

nych

herb

at

• kos

tki

bulio

nowe

j

• got

owej

pani

erki

• wyr

obóów

cuki

ernic

zych,
cukie

rkóów,

cias

t

,

ciast

W

pros

zku

• gal
arete

k w

pros

zku

• SOS

ÓW

do

mies

i
salat

ek

● mro

■
żony

ch

ryb

• nis

kokal

orycz

nych

dże

mów

• pro
dukt

ów

do

smar

owan

ia

piecz

ywa,

seró

W

topio

n y c h

• pas
ty

chilli

• lukr

owan

ych

wiśni

• prz

ypra

W

• kon
centr

atu

pomi

doro

wego

• gu

my

do

żuicia

• sok

ów

OWOC

OWYC

h

• mar

mola

dy

• mar

gary

ny

• chi

psóów

• lod

ów

• jog

urtó

W

pitny

ch

• zup

ek w

toreb

kach,

zup

błysk

awic

znyc

h

• ajer
konia

ku

• płat

kóów

zboż

owyc

h,

kasz,

płatk

ów

śniad

anio

wych

• pie

czyw

a i

prod

uktó

w

mańcz
nych,

piecz

ywa

tosto

wego



Doda

tki

che
micz

ne
umie

SZCZ

ane

sa
także

W

skład

zie

różn

ych

kosm

etykó

w

oraz
wielu

farm

aceu

tykó

w, w

tym

także

lekó
w dla

dziec

i!

E-k

osm

etyki

Regu
larne

stos

owan

ie

prod

uktó

w

kosm
etycz

nych

oraz

lekó

w

mož

e

wpły

wać

negat
ywni

e na
stan

nasz

ego

zdro
wia.

Najc
zęsts

zymi

prod

ukta

mi

kosm
etycz

nymi

zawi

eraja

cymi

tego

typu

doda

tki

che
micz

ne

sa:

• pas
ty

do

myci

a

zębó

W

• ply

ny

do

ptuka

nia

jamy

ustn

ej

• kre

my

do

oczu,

krem

y do

ciata

• róž

ne

kosm
etyki

piele

gnac

yjñe

• žel

e i

płyyny
do

kąpie

li

• farb

y do

włos

ów,

szam

pony

• laki

ery

do

malo

wani

a

pazn
okci

• dez

odor

anty

• kre

dki

do

oczku

• my

da

• śró
dki

ściaąg

ające

Oto

niekt

óre z

doda

tkóów

che

micz
nych,

na

które

wart

O

zwró

cić

SZCZ

egól

na

uwag

e: ■
■

Duża
liter

a E

ze

stoja

ca za

nia
cyfra

jest
nazy

wana

kode

m E,

i

ozna

cza,

že

Fede

racja
Euro

pejsk
ich

Prod
ucen

tów

Enzy

mów

i

Doda
tków

do

żywn

ości

oraz

Unia

Euro

pejsk

a

zezW

olity

na

stoso

wani

e

dane

j

subst

ancji.

Poni
żej

zapr

ezen

towa

ne

doda

tki do

żywn

ości

poch

odza

ze

wspo

mnia

nej

wyżę

j

ksiaż

ki

Billa
Stath

ama

E

213

Tabbe

le

doda

tków

i

skład

niżó

W

che

micz

nych,

czyli

co

jesz i
czym

sie

smar

ujesz



Pora
dnik

kons

ume

nta.

Nie
wszy

stkie

doda

tki do
żywn

ości

sa

szko

dliwe

dla

nasz

ego

zdro

wia.

Orie

ntacj
e

uławatw

iaja

barw

ne

ozna
czeni.

a

zami

eszc

zone

W

książ

ce.

Te

nieb

ezpie

czne,
który

ch

powi

nniś

my

unika

ć,

ozna

czon

e sa

na

czer

wono

;

kolor

em

zielo

nym
ozna

czon

e sa

doda

tki

bezp

ecz

ei

niep

owod
ujące

zmia

n

zdro

wotn

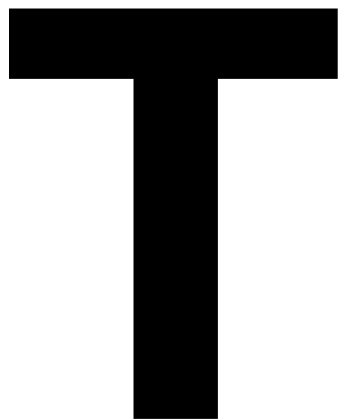
ych.

1. E

123,

AMA

RAN



Stos

owan

ie

amar

antu
jest

w

niekt

óryc

h

kraja
ch

zaka

zane

,

nienst

ety w

Pols

ce

jest

on

częst

O

doda

wany

do

kosm

etykó

wi

prod

uktó

w

spoż

ywcZ

ych.
Nale

žy

do

środ

kóów

kanc

erog

enny

chi

terat
ogen

nych
(pow

oduj

acyc

h

wady

ptod

u)

oraz

moż

e

wyww

oływ

ać

wady

wrod

zone



Amar
ant

powo
duje

niebi
esko

-czer
wone

zaba

rwien

ie

prod

uktó

w.

Najc
ześci

ej

jest

on

doda

wany

do

ciast

w

pros
zku,

ciast

a

biszk

opto

wego

,

galar
etek

w

pros

zku,
płatk

ów

zboż

owyc

h,

kasz,
napo

jów

beza

kohol

owyc

h,

przet

woró

w z

czar

nej

porz

eczki



Doda

wany
jest

takže

do

szmi
nek,

róžu

i

■
inny

h

kosm

etykó

W W

celu

uzys
kania

okre

ślone

j

barw

y .

Barw
nik

ten

mož

e

spow

oddow

ać

astm

e,

pokr

zywk

e,

reak

cje

alerg

■
iczne

, na

dpob

udliw

ošć

, a

takže

zabu

rzeni

a

płod
ności

oraz
wpły

wać

na

prac
e

nerere

ki

wątr
oby.

Prod
ukto

W

zawi

eraja
cych

E

123

powi

nnny

únika

ć

osob

y

uczul
one

na
aspir

ynę,
alerg

■
icy,
astm

atycy

,

dziec

i,

osob

y z

ostab
ionny

m
syste

mem

imm

unol
ogicz

nym,
chro

■
niczn

■
ie

chor

zy

oraz
wszy

scy

ci,

dla

który

ch

zdro

wie

jest

prior
ytete

m.

2. E

951,

ASP

ART

AM

Aspa
rtam

mož

e

poch

odzić

Z

GMO

(orga
nizm

y

mod

yfiko

wane

gene
tyczn

ie). ■

Jest

wzm

acnia

czem
smak

ui

zapa

chu

oraz

subst
ancja

(sł
dziki

em).

Aspa
rtam

jest

bard

zo

częst

O

doda

wany

do

wsze

lkich

prod

uktó

w

diete

tyczn

ychn,

nisko
kalor

ycz n

ych

oraz

prod

uktó

w

nieza

wiera

■
jacyc

h

cukr

u.

wyst

ępuj

e w

napo

jach

diete

tyczn

ychn,

beza

kohol

owyc

h,

kawi

e

rozp

uszc

zalne

j,

gum

ach

do

żuicia

;

dže

mac

hi

poży
wieni

u dla
osób

oddch

udza

ący

h się

oraz

dla di

abet

yków



Ze

wzgl

edu

na

wiele

nieb

ezpie

czny

ch

skutk

ów

zdro

wotn

ych

E

951

uzna
wany

jest

za

nieb

ezpie

czynny.

Po

zjedz

eniū

prod

uktó

w go

zawi

eraja
cych

mog

à

poja
wić

■
sie: ■
■

bó|

glow

y,

migr
ena,

niep
okój,

nadp

obud

liwos

ć

(szcz
egól

nie u
dziec

i),

agre

sja,
astm

a

(atak

astm

y),

zawr
oty

glow

y,

utrat

a

pami
eci,

■ irytac

■ ja,

epile
psja,

apop

leksj

a.

Aspa
rtam

nie
jest

zalec

any

dziec

iom i

kobie
tom

W

cięży

i-

oczy

Wiści

e —

powi

nni

go

unika

ć

astm

atycy

,

epile

ptycy

,

diab

etycy

oraz

osob

y

cierpi

ące

na
migr

ene,

poni

eważ

moż

e

dojść

do

spot

eggow

ania

obja
wów

chor

obow

ych.
Wsk

azan

e

jest,

aby

prod

uktó

w go

zawi

eraja
cych

unika
ty też

osob

y o

ostab

ionej

odpo
rnoś

ci

imm

unol
ogicz

nej,
osob

y

chor

ujące
na

chor

oby

autoi

mmu

nolo
giczn

e i os

oby

stars



ze





Niest
ety,

E

951

doda

wany

jest
także

do

lekó

W, W

tym

do

lekó

w dla
dziec

i, aby

usu

nąć

nied

obry

smak

med

ykam

entu.

Dzie

ci

astm

atycz

ne

czy

nadp

obud

live

nie
powi

nnny

zazžy

wać
lekó

W

wzbo

gaca

nych

aspa

rtam

em.

Wsk

azan

ejest

dokła

dne

zazn

ajomi

enie

się z

ulotk

q

Ieku!

Po
ukaz

aniu

sie

wzno
wień

książ

ki

Billa
Stath

ama

ukaz

ato

sie

wiele

arty

kułó

w

prze
konuj

ącyC

h o

korzy
stny

m

wply

wie

aspa

rtam

una

orga

nizm

ludzk

i.

Jako
pozyt

ywna

pod a

je się
infor

macj
e, że

E

951

zosta

†

uzna

ny

prze

z

pona

d 90

krajó
wna

świe
cie

oraz

przez

z

różn

e

orga

nizac

je

nadz
orują

ce

(jak

FAO

i

WH

O

czy
Amer

ykań
ska

Aggen
cjē

do

Spra

W

Żywn

ości i

Lekó

W,

FDA)

za

bezpi

eczn

y do

szer

okieg

O

stoso

wani

a

prze

z

chor

ych

na c

ukrzy

ce

,

kobie

ty

cięża

rne,

karm

■
iaçe

oraz

prze

Z

dziec



Ze

wzgl

edu

na

nag
minn

ośc

doda

wani

a

aspa

rtam

u do

ogro

mniej
ilości

prze
twor

ów

spoż

ywcz

ych,

lekó
wi

prod

uktó

w

diete

tyczn

ych

zrezy

gnow

anie

z

nieg
o

baądź

wyco

fanie

wielk

iej

ilości

prod

uktó

w

prze

znac

zony

ch

prze

de
wszy

stkim

dla

diab

etykó

w

spow

oddow

atoby

olbr

zymi

e

strat

y

finan

sowe

dla

prod
ucen

tów

żywn

ości.

Argu

ment
ten

ma

na

celu
jedyn

ie

ochr

one

ich

inter

esóów



3. E

211

**BEN
ZOE**

SAN

SOD

U, E

212

**BEN
ZOE**

SAN

POT

ASU,

E

213

BEN

ZOE

SAN

WAP

NIA

Zwiaą

zki

te sa

pows

zech

nie

stoso

wany

mi
kons

erwa

ntam

i.

Najw

ięksZ

e

zasto

sowa

nie

jako

doda

tek

do

żywn

ości,

kosm

etykó
wi

past

do

zębó

w

ma

benz

oesa

n

sodu

(E

211).

Zaró

wno

E

211,

E

212,

jak i

E

213

powo

duja

podło

bn e

obj a

wy,

do

który
ch

nalez

q:

astm

a,

pokr

zywk

a,

liczn

e

reak

cje

alerg

■
iczne

(np. ■

katar
sien

ny),

podr

ażnie
nia

skóry

i

błony

śluzo

wej

jamy

ustn
ej.

Doda
tków

tych
powi

nnny

unika

Ć

osob

y

uczul

one

na

aspir

ynęi

lepiej
nie

poada
wać

dziec

·
iom

prod

uktó

W

kons

erwo

wany

ch

tym i

zwią

zkam



4. E

621

GLU

TAM

INIA

N

MON
OSO

DO

WY

Gluta
minia

n

mon

osod

owy

mož

e

poch

odzić

Z

roślin

gene
tyczn

ie

mod

yfiko

wany

ch.

Zwią

zek

ten

jest

bard

zo

częst

O

stoso

wany
jako

wzm

acnia

CZ

smak

ui

zapa

chu.

Dzie

ki

niem

u

żywn

ośc,
która

dawn

o

utrac

ita

walor

y

smak

owe,

nada

|

spra
wia

wraż
enie

świe

żej i

wyw

ołuje

apet

yt. E

621

doda

wany
jest

do

zupe

k

błysk

awic

znyc

h,
arom

atów,

sosó

w do

w oł o

winy,

wiepr

zowi

ny,

kurcz

aka i

wędz

onek



Doda

wany
jest

takže

nag

minni
e do

myd
et,

kosm

etykó

W,

szam

ponó

w,

odży
wek

do

wtos

ów.

Bez p

ošre

dni

kont

akt z

takim

i

prod
ukta

mi

mož

e się
zako

ńczy

ć

ataki

em

astm

y

bażdź

palpit

acja

mi

serc

a.

Spóź
ycie

prod

uktó

W,

maja

cych

go w

skład
zie,

mož

e być

powo
dem

skurc

zu

oskrz

eli,

atak

u

astm

y,

bólu

brzu

cha,
migr

eny,

poiry

towa
nia,

uppośi
edze

nia
wzro

ku i

zawr

otóów

głow

y .

Gluta
minia

nu

mon

osod

owed

O

powi

nnny

unika

ć

dziec

i
oraz

osob

y

uczul
one

na a

spiry

ne



Wyk

azuje

także

właś

ciwo

ści

terat
ogen

ne!

5. E

102,

TAR

TRA

ZYN

A

Tartr
azyn

a

jest

barw

nikie

m

žóltó

-pom

arañ

CZOW

ym.

w

niekt

óryc

h

kraja
ch

uży-
w-
anie

jei

jest

zaka

zane



Tartr

azyn

a ze

wzgl

ędu

na
swoj

a

■
inten

sywn

a

barw

ejest

doda

wana

O

wyro

bóów

cukie

rnicz
ych,

krak

ersó

W

sero

wych

,

kuku

rydzy

;

sosó

w,

galar

etek

mieł

owyc

h,

napo

jóów

beza

kohol

owyc

h,

gros

zku

kons
erwo

wego

,

marc

epan

u,

dže

mów,
kasz,

zup

w

pros
zku,

mary

nat i

sosó

W. ■

Uży
wana

jest
także

w

wielu

kosm
etyka

ch

oraz

barw

nikac

h do

wetn

y i

jedw

abiu.

wedt

ug

ocen

y

Billa
Stath

ama

okre

ślana
jest

jako

zwią

zek

nieb

ezpie
czny.

Tartr
azyn

a

mož

e

powo

dowa

ć

astm

e,

ataki

astm

y,

liczn

e

reak

cje

alerg

■
iczne

(np. ■

katar

■
sien

y,

wysy

pke

skór

na,

swed

zenie
warg

i
język

a,

stany

zapal

ne

skóry

),

trudn

ości

z

kone

entra

cja,

dezo

rient

acje,
nadp

obud

liwoś

Ć,

agre

sywn

ość,

depr

esje

czy

probl

emy

beha

wiora
Ine.

Tartr
azyn

a jest
kanc

erog

ene

m;

powi

nnny

jej

únika

ć

osob

y

uczul
one

na
aspir

ynę,

dziec

i,

astm

atycy

,

alerg
·
icy,

osob

y o

obniž

onej

odpo
rnoś

ci

imm

unol
ogicz

nej i
chro

■
niczn

■
ie

chor

zy.

Takic

h

nieko
rzyst

nych
dia

zdro
wia

zwią-
zków

jest

bard

zo

wiele

—

czas

ami

w

jedny

m

prod
ukcie

spoż

ywcZ

ym

wyst

epuij

eich

kilka,
nierz

adko

czter

y lub
więc

ej.

Czes

to

prod

ukty
takie

spóź

ywaj

a

mate

dziec

i, nie

**dziwi
więc,**

že

nagl

e

poja

wiają
się u

nich
alerg

ie.

Zdar

za

sie,

že

kilkul

etnie

dziec

ko

ma

zdiag

nozo

wana

astm

e,

mim

o že

w

najbli-
ższej

rodzi

nie

nikt

na

nia

nie

chor

uje.

Do
pows

tawa

nia

alerg

ii i

ostab

ienia

odpo
rnoś

ci

imm

unol
ogicz

nej
przyc

zyna
ją się

przet
worz

one

poka

rmmy,
wzbo

gaco

ne

doda

tkami

do

żywn

ości,
i

fastf

oody



Mate

dziec

i,

który
ch

systeme

m

■
imm

unol

ogicz

ny

nie
jest

W

pełni

rozwi
nięty,

reag

ujā

najsz
ybcie

j,

diate

go

od

rodzi

cóów i

osób

odp

wied

zialn

ych

wym

ag an

a jest

specj
alna

ostro

žnoš

ć i

roz w

aga

przy

kupo
wani

u

prod

uktó

w

zawi

eraja

cych
takie

doda

tki.

Bağd

Ż

świa

dom

ym

kons

ume

ntem

—

czyta

j

etyki

ety!

Zale
cenie

m

Billa

Stath
ama

jest
świa

dom

y

dobó

r

zdro
wej

żywn
ości.

Przy
wybo

rze

żywn

ości

powi

nniś

my

zwra

cać

uwag

e na

nast

epuij

ące

kryte

ria:

• nie

spóź

ywąć

bać

bard

zo

ogra
niczy

ć

spoż

ywan
ie

żywność

przet
worz

onej

oraz

fastf

oodó

W

• zao

patry

wać
się w

żywn

ość

BIO,
która

nie
zawi

era

doda

tkóów

che

micz

nych

• zaz

naja

miać
się z

infor

macj

ami

dotyc

zający

mi

okre

ślone

go

prod

uktu,
czyta

ć

infor

macj
e

umie
szcz

one

na

opak

owan

iu

prod

uktu

• zao

patry

wać
się w

prod
ukty

suro
we,

niepr
zetw

orzo

ne

(mie
so,

dróbb,
owoc

e), i

przyr

ządz

aćje

sam

emu,

doda

jaç

natur
alne

zioła

i

przy
praw

y

• zre

zygn

ować

z

prod

uktó

w

kons

erwo

wych

;

wędz

onyc

h,

mary

nowa

nych,
oraz

Z

prod

uktó

w

sprz

edaw

anyc

h w

stóik

ach

czy

pusz

kach

• uni

kać

kupo
wani

a

prod

uktó

w o

prze
dłużo

nym
termi

nie
przy

datn
ości

do

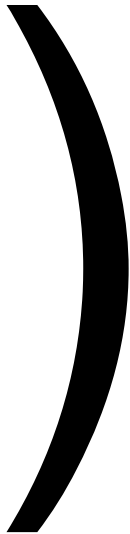
spoż

ycia
(zdar

zaja

sie

kilkul
etnie



• zao

patry

wać
się

tylko

w

takic

h

ciast
karni

ach

czy

łodzi
arnia

ch,

które

sam

e

prod
ukują

swoj

e

wyro

by,

używ

aja

tylko
spraw

wdzo

nych

rece
ptur i

nie
doda

ja do

swoi

ch

wyro

bóów
szko

dliwy

ch

subst

ancji

che
micz

n y c h

• nie

pić

napo

jów

pusz
kowy

ch,

wzbo

gaca

nych

kons
erwa

ntam

i,

barw

nika

mi,

słodz

ikami

i

uleps

zacz

ami

smak

ui

zapa

chu

• zao

patry

wać
się w

świe

że

warz

ywa i

owoc

e,

poch

odza

ce z

rejon

u, w

który

m

mies

zkam

y, z

ogró

dków

**dział
kowy**

ch

baądź

sklep

ów

oferu
jaꝑcyc

h

BIO-

prod
ukty.

Św
ia

do
m

y, a

nie

przy
padk

owy

wybó

r

żywn

ości
wcał

e nie
jest

trudn

y. ■

**Możli-
wość**

i

kupie

nia

dobr

ej i

zdro

wej

żywn

ości
jest

cora

z

wieć

ej, i

bard

zo

dužo

zalež

y od

nasz

ej
włas

nej
deter

mina

cji

oraz
wybo

ru

stylu

■
życia

■

W

ostat

nich
latac

h

obse

rwu je
sie

nowy
trend

deter

minuj

ący

nowo

czes

ny

styl

życia

,

który

pole

ga

na
zmia

nie

poode

jścia

do

nieg
o

równi

eż w

aspe
kcie

zdro
wej

żywn

ości i

jei

wpły

wu

na

zdro
wie.

Cora

Z

wieć

ej

osób

zauw

aža

bezp

ošre

dni

zwią

zek

mied

zy

dieta

a

zdro
wiem

,

cora

Z

wieć

ej

ludzi

dobi

era

żywn

ość

nie
przy

padk

owo,

lecz
świa

domi
e, na

zasa

dzie

—

wiem

, co.
jem.

Do
takiej

zmia

ny

post

away i

nast
awie

nia

przyc

zynył
się

takže

Bill

Stath
am

swoj

a

ksiaż

ka

skier

owan

a do

každ

ego

kons

ume

nta

żywno-
ści.

Beat

a

Pesz

ko

Bea

ta

Pesz

ko

Abso

lwent

ka

wyd

ziātu

Farm

acjī

Akad

emii

Med

yczn

ej w

Gda

ńsku.

Od

lat

zajm

uje

się

nieko

nwen
cjoŋa

Inyymi
meto

dami
leczę

nia,
które

sam

a z

powo
dzeni

em

stosu

je.

Nieb

awe

m

ukazać
e się

jei

kolej

na

książ

ka

pt.

„Stop
aler

giom

”

■

