

czym się codziennie trujemy?

Do żywności trafia niemal 13 tys. składników, które mają ją konserwować, nadawać odpowiedni smak i kolor. Są dopuszczone do użycia, ale czy są zdrowe?



Sanepid zapewnia, że nie są szkodliwe, z kolei naukowcy twierdzą, że wszystkie "E" w produktach żywnościowych mogą powodować **nowotwory, bezpłodność, alergie, nadpobudliwość u dzieci i bezsenność**.

O właściwą kolorystykę produktów dbają zaś barwniki oznaczane kodami **E100 - E199**, szybkiemu psuciu zapobiegają konserwanty

E200 - E299

, konsystencję regulują emulgatory i zagęszczacze

E300 - E499

, a lepszy smak i aromat zapewniają "polepszacze"

E600 - E699

i
słodziki E900 - E999

.

Zgubna moc "E"

- Żywność może być konserwowana wyłącznie środkami dopuszczonymi przez Państwowy Zakład Higieny, a cały proces produkcji jest nadzorowany przez sanepid. Kontrolowane są też gotowe produkty w hurtowniach i sklepach. Konsumenci mogą je więc kupować i spożywać bez obaw o zawartość niedopuszczalnych substancji - zapewnia Krzysztof Hołysz z Powiatowej Stacji Sanepidu w Rzeszowie.

Bezpieczne, ale czy do końca

Już pięć lat temu naukowcy udowodnili, że wykorzystywany jako słodzik **aspartam (E951)** może powodować

białaczkę i nowotwory węzłów chłonnych

.

Kwas ortofosforowy (E338)

używany do produkcji niektórych napojów gazowanych

wypłukuje z organizmu magnez i niekorzystnie wpływa na szkliwo zębów

, zaś

bromek potasu

występujący w niektórych chipsach

zatrzymuje syntezę testosteronu w jądrach, jednocześnie silnie hamując popęd płciowy u mężczyzn

.

"Smaczny kolor"

Towar "kupi się oczami", dlatego musi mieć nie tylko odpowiednie opakowanie, lecz także piękny kolor. I tak **E120** - to tak zwana **koszenila**, ciemnoczerwony barwnik otrzymywany z...

suszonych mszyc rodzaju *Dactylopius coccus*. Używany jest między innymi do zabarwiania jogurtów, napojów alkoholowych, deserów i lodów. Naukowo udowodniono, że może powodować **nadpobudliwość u dzieci**. Jest zabroniona w Stanach Zjednoczonych, Norwegii i Finlandii.

E180 - syntetyczny barwnik azowy, zawiera jony wapnia i glinu, stosowany jest przy produkcji serów. Przy większym dawkowaniu może wywoływać **reakcje alergiczne, katar sienny, problemy jelitowe, a także bezsenność**.

Szkodliwe konserwanty

Na etykietach kawioru, sera, marynowanych rybach możemy zobaczyć **E239 (formaldehyd i amoniak)** stosowany jako środek ochronny przeciwko grzybom. Używany również do usuwania korozji.

E250 - azotyn sodu wykorzystywany do konserwowania wędlin. Może wchodzić w reakcję z białkiem, wytwarzając rakotwórcze nitrozoaminy. Mięso z azotynem sodu nie powinno się grillować.

Niezdrowe zagęszczanie

Czy czekolada może powodować wzdęcia? Tak, jeżeli do zagęszczenia jej nadzienia wykorzystano **E407a** - naturalny **polisacharyd** wytwarzany przez żyjące w wodach Europy i Ameryk wodorosty.

Również z wodorostów wytwarza się **alginian sodu E401** używany do zagęszczania margaryn. Wśród syntetycznych emulgatorów króluje używany w wyrobach piekarskich **E480**

mogący wywoływać **biegunki**

. Z kolei popularny w wyrobach czekoladowych, sosach sałatkowych i kremach do smarowania pieczywa

E476

(poliglicerol z olejem rycynowym)

może **zaburzać pracę wątroby i nerek**.

Anna

Moraniec

