

КАКИЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ОПАСНЫ!

Внимание: в состав продуктов могут входить вредные для здоровья вещества. Учимся грамотно читать этикетки.

В сосисках для детей нашли запрещенное вещество.

«Я узнала от знакомой, которая работает в столовой детского сада, что недавно в Москве прошла проверка сосисок и сарделек, которые изготавливают специально для детей.

В нескольких сортах обнаружили вредную пищевую добавку, генетически модифицированную сою, и еще, говорят, было завышено содержание жира и низкое содержание белка. Чем это может быть опасно для здоровья?»

Татьяна. Москва.

Действительно, такая проверка проводилась. По инициативе Общенациональной Ассоциации Генетической Безопасности (ОАГБ) в лаборатории Центра биологической безопасности при РУДН и в Испытательной лаборатории ВНИИ мясной промышленности им. В. М. Горбатова проверили несколько образцов сосисок и сарделек.

Пищевая добавка каррагинан (Е-407) была найдена в половине образцов. Она насыщает продукт влагой. Используя каррагинан, производители увеличивают вес продукта за счет воды. От такой колбасы у ребенка может случиться расстройство желудка (так что внимательно читайте надписи на этикетках). Е-407 строго-настрого запрещено использовать в приготовлении продуктов для детского питания.

Генетически модифицированная соя - та соя, в которую внедрены посторонние «неродные» растению гены. Это делают для того, чтобы растение было устойчивым к ядохимикатам. Ученые пока не пришли к единому мнению о влиянии генетически модифицированных продуктов на здоровье человека. Но есть данные, что в такой сое копится сильный канцероген - глифосфат.

«На этикетке не было указано то, что в составе сосисок есть трансгенная соя - это грубейшее нарушение Федерального Закона «О защите прав потребителей» и правил маркировки продукции», - пояснил руководитель юридического департамента ОАГБ Леонид БЕНЬ.

Подробная информация о пищевых добавках, которые должны быть указаны на этикетке или маркировке продукта, в рубрике «Вырежи и сохрани».

Повышенное содержание жира вызывает нарушение пищеварения, изжогу. Жирные продукты могут стать причиной атеросклероза, диабета, мочекаменной болезни. Заниженное содержание белка как такового вреда здоровью не наносит, от этого нарушения падает пищевая ценность.

РАСПЕЧАТАЙ И СОХРАНИ

Эти добавки могут принести вред организму*

+ Официально в России запрещены: красители Е-106, 111, 121 (цитрусовый красный) и Е-123 (амарант), Е-181, консерванты Е-240 (формальдегид), с 2005 года - Е-216, 217, стабилизаторы Е-464.

+ Красители (заболевания кишечника, печени, почек, кожи) - Е-104, 110, 120.

+ Канцерогены (возникновения злокачественных опухолей) - Е-103, 105, 110, 121, 123, 125, 126, 130, 131, 142, 152, 153, 210, 211, 213, 214, 215, 216, 217, 231, 232, 239, 242, 251, 252, 321, 330, 431, 447, 900, 905, 907, 952, Аспартам.

+ Мутагенные и генотоксичные вещества (риск развития мутаций в клетках, подрывают здоровую наследственность) - Е-104, 124, 128, 230, 231, 232, 233, Аспартам.

+ Аллергены: Е-131, 132, 160б, 210, 214, 217, 230, 231, 232, 233, 239, 311, 312, 313, Аспартам.

+ Противопоказан астматикам: Е-102, 107, 122, 123, 124, 155, 211, 212, 213, 214, 217, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227.

+ Противопоказан при гипертонии: Е-250, 251.

+ Нежелательно людям, чувствительным к аспирину: Е-107, 110, 122, 123, 124, 155, 214, 217.

+ Заболевания печени и почек: Е-140, 171, 172, 173, 220, 302, 320, 321, 322, 510, 518.

+ Нарушения функции щитовидной железы: Е-127.

+ Плохо влияют на состояние кожи: Е-230, 231, 232, 233.

+ Заболевания желудочно-кишечного тракта: Е-220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 320, 321, 322.

+ Расстройство пищеварения: Е-140, 338, 339, 340, 341, 407, 450, 461, 462, 463, 465, 466, 468, 477.

+ Не рекомендуется во время беременности, так как есть опасность неправильного развития плода: Е-233, 407.

+ Лучше исключить из питания детей: Е-249, 262, 310, 311, 312, 320, 407, 514, 623, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635.

+ Повышает уровень холестерина в крови: Е-320, 321.

+ Разрушают витамины в организме: Е-220 (разрушает витамин В1), Е-222, 223, 224, 225, 226, 227 (разрушает витамин В12), Е-320 (разрушает витамин Д), Е-925 (разрушает витамин Е).

+ Сомнителен: Е-141, 150, 151, 161, 180, 241.

* По информации Общественной Ассоциации Генетической Безопасности.

ЦИТАТА

Президент ОАГБ кандидат биологических наук Александр БАРАНОВ:

«Несмотря на то, что прямой угрозы здоровью детей выявленные нами нарушения не несут, тем не менее, они не могут не беспокоить, поскольку говорят о явном отсутствии системы контроля на производстве».