

DODATKI DO ŻYWNOŚCI

● DODATKI NATURALNE / UZNAWANE ZA BEZPIECZNE ●

Naturalne barwniki:

Kurkumina (E100)

Pochodzenie: naturalny barwnik z kurkumy

Rola: nadaje żółto-pomarańczową barwę

Ryboflawina (E101)

Pochodzenie: witamina B2 (pozyskiwana mikrobiologicznie)

Rola: barwnik żółty

Chlorofil (E140)

Pochodzenie: zielony barwnik z roślin

Rola: barwi na zielono

Karoten (E160)

Pochodzenie: marchew, algi, papryka

Rola: pomarańczowy barwnik

Betanina (E162)

Pochodzenie: buraki

Rola: barwi na czerwono

Antocyjany (E163)

Pochodzenie: jagody, winogrona

Rola: barwniki czerwone i fioletowe

Kwas askorbinowy (E300)

Pochodzenie: witamina C

Rola: antyoksydant, przeciwutleniacz

Tokoferole (E306-309)

Pochodzenie: witamina E (oleje roślinne)

Rola: ochrona przed jętczeniem

Pektyna (E440)

Pochodzenie: skórki jabłek, owoce

Rola: zagęstnik, żelujący

Agar (E406)

Pochodzenie: wodorosty

Rola: substancja żelująca

Guma arabska (E414)

Pochodzenie: żywica drzew akacji

Rola: stabilizator

● SYNTETYCZNE ALE UZNAWANE ZA BEZPIECZNE ●

Kwas sorbowy i sorbiniany (E200–E203)

Pochodzenie: syntetyzowane (występują naturalnie w jarzębinie)

Rola: hamują rozwój pleśni

Kwas octowy, octany (E260–263)

Pochodzenie: fermentacja

Rola: regulator kwasowości

Kwas mlekowy (E270)

Pochodzenie: fermentacja bakterii mlekowych

Rola: konserwuje, zakwasza

Kwas propionowy (E280–283)

Pochodzenie: fermentacja bakterii

Rola: przeciw pleśni

Kwas cytrynowy i cytryniany (E330–333)

Pochodzenie: fermentacja drobnoustrojów

Rola: zakwaszacz

Dwutlenek węgla (E290)

Pochodzenie: produkt naturalny / przemysłowy

Rola: gazuje napoje

● EMULGATORY ●

emulgatory E430-495

Pochodzenie: syntetyczne lub półsyntetyczne tłuszcze

Rola: poprawiają konsystencję

Bezpieczeństwo: ok, ale większe ilości → biegunki, niestrawność

● NATURALNE GUMY, MOGĄ DZIAŁAĆ PRZECZYSZCZAJĄCO ●

Guma guar (E412)

Pochodzenie: roślina guar

Bezpieczeństwo: naturalna, błonnik, ale w nadmiarze rozwolnienie

Guma ksantanowa (E415)

Pochodzenie: fermentacja bakterii

Guma gellan (E418)

Pochodzenie: bakterie gellanu

Guma karobowa (E410)

Pochodzenie: szarańczyn

● SŁODZIKI – W NADMIARZE DZIAŁAJĄ PRZECZYSZCZAJĄCO ●

Ksylitol (E967)

Pochodzenie: brzoza

Erytrytol (E968)

Pochodzenie: fermentacja

Sorbitol (E420)

Pochodzenie: glukoza

Mannitol (E421)

Pochodzenie: rośliny/mikroorganizmy

● DODATKI, KTÓRYCH WARTO SZCZEGÓLNIE UNIKAĆ ●

Azotyn sodu (E250)

Pochodzenie: produkcja chemiczna

Rola: konserwacja mięsa, hamuje botulinę

Niebezpieczeństwo: tworzenie nitrozoamin (ryzyko nowotworów), niedotlenienie krwi

Azotan sodu/potasu (E251, E252)

Rola: peklujące

Niebezpieczeństwo: Jak wyżej

Benzoesany (E210–213)

pochodzenie: syntetyczne

rola: konserwant w napojach

Niebezpieczeństwo: mogą wywołać reakcje u wrażliwych

Siarczyny (E220–228)

Pochodzenie: chemiczne

Rola: konserwacja win i owoców

Niebezpieczeństwo: mogą wywoływać napady astmy i nietolerancje

Fosforany (E338–341)

Pochodzenie: chemiczne

Rola: stabilizacja

Niebezpieczeństwo: w nadmiarze obciążają nerki, równowagę wapnia

Glutaminian sodu – MSG (E621)

Pochodzenie: fermentacja

Rola: wzmacniacz smaku

Niebezpieczeństwo: bezpieczny ogólnie, ale część osób ma reakcje neurologiczne (ból głowy, mrowienie, kołatanie)