

# Как выбрать продукты питания?

- Употребляйте в пищу выращенные органическим способом в экологических хозяйствах овощи и фрукты, а также приготовленные из них продукты. Эти продукты отмечены специальным знаком.
- Употребляйте натуральные, незначительно переработанные продукты питания – в них содержится наименьшее количество различных добавок.
- Покупая продукты питания, внимательно перечитывайте информацию об их составе, поинтересуйтесь, нет ли нежелательных пищевых добавок.
- Избегайте продуктов с синтетическими пищевыми добавками, особенно необходимо ограничивать их потребление детям, больным, пожилым людям – они самые уязвимые!
- Избегайте продуктов «быстрого приготовления» – различных пищевых концентратов, сухих супов и т.д. В них больше всего добавок!
- Всегда проверяйте срок годности продукта: чем дольше продукт годен к употреблению, тем больше в его составе консервантов.
- Избегайте продуктов, в которых содержатся генетически модифицированные компоненты. Пока их воздействие на организм человека остается неясным. В США, Канаде и Аргентине выращивается 95% всех генетически модифицированных продуктов! Поэтому лучше избегать продуктов из этих стран.
- Мойте овощи и фрукты в воде с добавлением небольшого количества уксуса – это поможет устранить остатки пестицидов, находящихся на поверхности.
- Количество пестицидов уменьшается после снятия кожуры, а также после варки, охлаждения, вяления.
- Проявите активность: спрос на здоровую и безопасную пищу стимулирует предложение!
- Ищите свежую информацию, так как список пищевых добавок постоянно изменяется – находятся новые вещества, запрещаются опасные.
- Выбирайте продукты питания в упаковке, которая подлежит повторному использованию или получена в результате повторной переработки.



Изданию подготовили:  
 ЭкоДуодите  
 © «Форум окружающей среды Балтийского моря»  
<http://www.bcf.lt>

Напечатано на переработанной бумаге.

Этот буклет подготовлен в ходе проекта «Минеральные вещества в окружающей среде – от понимания к действиям», организованного Балтийским форумом окружающей среды, при поддержке Литовской Республики и частичном финансировании Европейского союза. Буклет переведен на русский язык и издан в ходе проекта «Увеличение компетенций неправительственных организаций в сфере химических веществ: развитие общественной информированности в Беларуси и России», частично финансируемого Советом министров Северных стран.

Logo of the Nordic Council of Ministers (norden) and the Lithuanian Ministry of Agriculture (BEEF LITHUANIA).

# Существуют ли безопасные пищевые добавки?

Большинство веществ сегодня все еще изучаются. В некоторых странах действует правило: пока нет доказательств того, что химические вещества на самом деле вредят окружающей среде или человеку – их можно использовать. Другие добавки неопасны, если их использовать в небольших количествах.

## В Европейском союзе признаны БЕЗВРЕДНЫМИ следующие добавки:

E 100, E 101, E 160, E 161, E 170, E 174, E 175, E 200,  
 E 201, E 202, E 203, E 236, E 237, E 238, E 260, E 261,  
 E 262, E 263, E 270, E 280, E 281, E 282, E 300, E 301,  
 E 302, E 303, E 304, E 305, E 306, E 307, E 308, E 309,  
**E 322\***, E 325, E 326, E 327, E 331, E 332, E 333, E 334,  
 E 335, E 336, E 337, E 338, E 339, E 340, E 341, E 400,  
 E 401, E 402, E 403, E 404, E 407, E 409, E 410, E 411,  
 E 413, E 414, E 420, E 421, E 422, E 450, E 461, E 462,  
 E 465, E 466, E 472, E 473, E 474, E 475, E 480

\* Осторожно! E 322 (лецитин) часто выделяется из генетически модифицированной сои.  
 (Источник информации: исследовательский центр г. Вилльжюиф, Франция)

Без пищи человек долго не проживет! Но что мы едим?

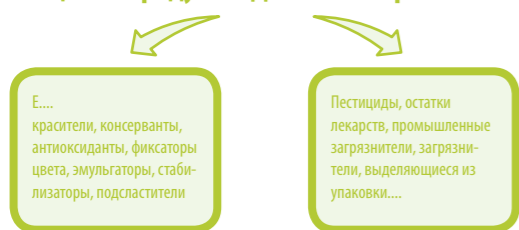
# Что прячется за E...?



...или "то, чего не видно"

# Что мы едим?

## Пищевой продукт + Добавки Загрязнители



Сегодня производители продуктов питания используют порядка **3000 различных пищевых добавок...** Некоторые из них хорошо известны – соль, сахар, ваниль, дрожжи, уксусная кислота... О других, напр., о бензоате натрия, каррагинане, гуаровой смоле, слышали лишь немногие...

Они используются с определенной целью:

- **консерванты** продлевают срок годности продукта, защищают его от порчи, вызывают микробиоцидами;
- **усилители запаха и вкуса** усиливают запах и (или) вкус продукта: приправы, подсластители;
- **красители** придают продукту цвет или оживляют его;
- **питательные вещества:** витамины, минералы;
- **вещества для производства «более привлекательных» продуктов:** эмульгаторы, загустители, стабилизаторы, желирующие агенты, связующие вещества.

Добавки продлевают срок годности продуктов (меньше отходов), продукты питания можно перевозить по всему миру, питательные вещества «улучшают» питание, «обеспечивают» безопасность и качество.

**Однако они могут вызвать аллергию, рак матки, кожи, мочевого пузыря, боли в животе и желудке, а также метеоризм...**

# Все ли добавки безопасны?

Запрещенных в странах Европейского союза добавок немного: E 103, E105, E111, E121, E125, E126, E1330, E152, E181. В России также запрещено использование добавок E123, E 216, E 217, E240. Другие можно использовать, однако мы советуем **избегать...**

Е	Где используются?	Воздействие
Синтетические красители (E 102, E 110, E 124, E 127, E 120, E 131, E 142...)	Очень широкая сфера применения	Могут вызвать аллергию, отравление, раковые заболевания.
Консерванты (E 210 – E 215, E 217, E 239)	Очень широкая сфера применения	Могут вызвать раковые заболевания
E 250/ E 251/ E 252 Нитрит натрия / Нитрат натрия/ Нитрат калия	В качестве консерванта в мясных изделиях	В принципе, нитраты не вредны, но они распадаются на нитриты, которые в соединениях с аминами образуют нитрозамины – сильные канцерогены. Эти изменения чаще всего происходят в процессе жарки мяса. Увеличивают кровяное давление. Нитрит калия запрещено использовать в питании для детей
E 221-E 228 Сульфиты	Консерванты, антиоксиданты → нарезанные фрукты и овощи выглядят свежими, помогают сохранить цвет вяленых фруктов, используются в виноделии	Могут вызвать сильную аллергию. Для страдающих астмой могут быть смертельными. Вызывают сбой в системе пищеварения.
E 950 Ацесульфам К	Подсластитель (в 200 раз слаще сахара) – жевательная резинка, порошковые концентраты для приготовления напитков, растворимые кофе и чай, желатиновые десерты, кремы	Может вызвать рак (доказано, что вызывает у животных), воздействует на щитовидную железу.
E 951 Аспартам	Подсластитель (Equal, NutraSweet)	Повышенное содержание в крови затормаживает умственное развитие, нарушает мозговую деятельность, может вызвать тошноту, головную боль, припадки, аналогичные эпилептическим
E 320/ E 321 Бутилированный гидроксианизол Бутилированный гидрокситолуол	Антиоксидант, добавляется в продукты, содержащие жиры и масла, как средство против прогоркания; сфера применения очень широка!	Считается, что вызывает рак; увеличивает количество холестерина
E 621 Глутамат натрия	Усилитель аромата и вкуса в продуктах, содержащих протеин	Повышенное количество вызывает головную боль, жгучий зуд в области предплечий и шеи. В России запрещен к использованию в детском питании.

# Через природу на наш стол...

Для выращивания овощей, фруктов и кормовых культур используются большое количество различных средств защиты растений. При помощи химикатов мы уничтожаем сорняки, насекомых, грибки, грызунов и, тем самым, сами себя... Некоторые пестициды используются словно «косметика», т.е. для того, чтобы фрукты и овощи на магазинных прилавках выглядели красиво. Однако...

- **Остатки пестицидов остаются в продуктах питания**, которые мы едим. Многие из них, попав в организм человека, разрушают эндокринную систему; их действие связывается с возникновением раковых заболеваний, нервных болезней, пороками развития... Например:
  - хлорпирифос → оказывает сильное токсическое воздействие на водные организмы, медленно распадается в природе и накапливается в организмах, при повторном воздействии влияет на нервную систему, может вызвать раковые заболевания, ослабляет иммунную систему (кстати, он содержится в многочисленных средствах для борьбы с тараканами!);
  - трифуралин → тяжело распадается в природе, накапливается в водных организмах, оказывает сильное токсическое воздействие на рыбу, раздражает кожу, может вызвать раковые заболевания, встречается в материнском молоке.
- **Пестицидами загрязняется питьевая вода!**

Многие другие опасные химикаты попадают в пищу в ре-

зультате **промышленного загрязнения**. Промышленные предприятия выбрасывают в окружающую среду (воздух, воду, почву) множество очень опасных веществ. Они оседают на земле или усваиваются растениями, которыми питаются животные. Позднее с мясом, молоком, рыбой, овощами и фруктами они попадают и в наш организм... Так распространяются устойчивые, неперерабатываемые химикаты, склонные к накоплению в растениях и живых организмах. Например, **органические соединения олова, полихлорированные бифенилы, бромистые соединения, снижающие горючесть, фталаты, фтористые органические соединения, алкилфенолы**. Неважно, в какой стране они используются – они могут проделать путь через весь мир и попасть на наш стол!

- Многие из таких веществ могут вызвать раковые заболевания, нарушения нервной и репродуктивной систем, ослабляют иммунитет, встречаются в материнском молоке и через него или через плаценту передаются ребенку...

