

# NAJBARDZIEJ SZKODLIWE SKŁADNIKI CHEMICZNE DODAWANE DO ŻYWNOŚCI

Bardzo często w swoich artykułach prosiłem czytelników by zwracali baczniejszą uwagę na jakość kupowanych produktów spożywczych. Nie robili tego mechanicznie lecz z pełnym rozmysłem, po przeczytaniu składu wybranego artykułu, decydowali się na te które zawierają jak najmniej przeróżnych dodatków, wśród nich - tych tajemniczych z symbolami E i stojącą obok określoną liczbą.

Postaram się w skrótovej formie przybliżyć najczęściej stosowane dodatki, a szczególnie te które mogą wykazywać najbardziej szkodliwe działanie na nasze organizmy w dalszej perspektywie czasowej.

Powszechnie wiadomo że przy masowej produkcji żywności muszą być do niej dodawane substancje które wydłużają jej świeżość i żywotność, by mogła przetrwać czas magazynowania, transportu, no i przeleżeć ileś dni w sklepie zanim zostanie sprzedana. Przez cały czas musi wyglądać apetycznie i zachęcać do kupna - więc dodaje się substancje poprawiające ich estetykę i kolory. Musi być smaczna - więc dodaje się dodatki smakowe, musi być jędrna a nie sflakowaciąta - więc dodaje się dodatki ujędrniające i spulchniające, musi zachęcająco pachnieć - więc dodaje się substancje zapachowe, musi błyszczeć – więc dodaje się składniki glazurujące itd.

Obecnie stosuje się ponad 3000 różnych dodatków do żywności, aby mogły być wyprodukowane powstały specjalistyczne fabryki które zajmują się tylko ich wytwarzaniem.

Ośrodki żywieniowe obliczyły że w ciągu jednego roku człowiek może wprowadzić do swojego organizmu razem z pożywieniem nawet do 6 kg. Przeróżnych dodatków typu E

Większość z nich nie została sprawdzona pod kątem długoterminowego oddziaływania na ludzkie organizmy. Nie przebadano również jakie mogą mieć właściwości w połączeniu z innymi związkami z którymi zazwyczaj występują, lub z lekami stosowanymi przez konsumentów itp. Negatywne działanie wielu związków może się w organizmie kumulować. Czasem jest tak że nawet nieszkodliwe dodatki naturalne w połączeniu z tymi syntetycznymi mogą stać się niebezpieczne.

Obowiązujące prawo dotyczące przeróżnych dodatków jest niejednolite i wielokrotnie niezrozumiałe, panuje tu swoisty galimatias. Wiele dodatków dopuszczonych do obrotu i stosowania w Polsce, jest poza jej granicami zabronione, a bywa i odwrotnie że dozwolone za granicą w wielu krajach, u nas są zabronione. Kontrola jakości i ich gramatury w pożywieniu jest dość, delikatnie mówiąc, wyrzykowa, a producenci żywności często ją przekraczają i to nie raz dużo ponad normę.

## Zobaczmy co kryje się za tymi tajemniczymi oznaczeniami

- E 100 do E 200** - różnego rodzaju barwniki
- E 200 do E 300** - środki konserwujące
- E 300 do E 400** - przeciwutleniacze
- E 400 do E 500** - emulgatory
- E 500 do E 600** - dodatki o różnym przeznaczeniu (np. regulator kwasowości)
- E 600 do E 670** - wzmacniacze smaku
- E 700 do E 800** - antybiotyki
- E 900 do E1202** – dodatki o różnym przeznaczeniu
- E 1400 do E 1500** – środki zagęszczające, skrobie modyfikowane
- E 1400 do E 1525** – sztuczne wzmacniacze smaku

Wśród wielu z nich postarałem się wyszukać i zwrócić czytelnikowi uwagę na te groźne i bardzo groźne dla naszego zdrowia, aby wystrzegać się produktów które je zawierają, lub konsumować je w niewielkich, ewentualnie umiarkowanych ilościach.

**E102 Tartrazyna** (barwnik żółto pomarańczowy - *bardzo groźny*)

- E104 **Żółcień chinolinowa** (syntetyczny barwnik zielonkavo żółty – groźny)
- E110 **Żółcień pomarańczowa** ( syntetyczny barwnik żółto pomarańczowy – bardzo groźny)
- E122 **Azorubina** ( barwnik czerwony - groźny)
- E123 **Amarant** (syntetyczny barwnik niebiesko czerwony - bardzo groźny)
- E124 **Czerwień koszenilowa** (barwnik czerwony – groźny)
- E127 **Erytrozyna** (smołowy barwnik niebiesko różowy – bardzo groźny)
- E128 **Czerwień 2G** (barwnik czerwony – groźny)
- E129 **Czerwień Allura AC** (smołowy barwnik pomarańczowo czerwony – groźny)
- E131 **Błękit patentowyV** (smołowy barwnik niebiesko fioletowy – groźny)
- E132 **Indygotyna** (barwnik głęboki niebieski – groźny)
- E133 – **Błękit brylantowy FCF** (barwnik zielonkavo niebieski – bardzo groźny)
- E142 **Zieleń S** (smołowy barwnik zielony – groźny)
- E150a **karmel, 150b karmel siarczynowy, 150c karmel amoniakalny, 150d karmel amoniakalno siarczynowy** (barwniki brązowe i brązowo czarne – mogą być groźne)
- E151 **Czerń brylantowa PN** (barwnik czarny, niebiesko-fioletowy – bardzo groźny)
- E154 **Brąz FK** (barwnik brązowy – bardzo groźny)
- E156 **Brąz HT** ( barwnik brązowy – groźny)
- E160b **Annato, biksyna, norbiksyna** (barwnik żółto-różowy – groźny)
- E173 **Aluminium, glin** (barwnik metaliczny – groźny)
- E180 **Czerwień litolowa BK** (czerwonawy syntetyczny barwnik smołowy – groźny)
- E210 **Kwas benzoesowy** ( konserwant, dodatek aromatyczny – groźny)
- E211 **Benzoesan sodu** ( konserwant syntetyczny, sól sodowa kwasu benzoesowego – groźny)
- E212 **Benzoesan potasu** ( konserwant syntetyczny, sól potasowa kwasu benzoesowego – groźny)
- E213 **Benzoesan wapnia** (konserwant sól wapniowa kwasu benzoesowego – groźny)
- E214 **Ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego** (konserwant – groźny)
- E215 **sól sodowa** (syntetyczna produkowana z kwasu benzoesowego, konserwant – groźny)
- E216 **Ester propylowy** ( konserwant – groźny)
- E217 **Sól sodowa p-hydroksybenzoesanu** (konserwant – groźny)
- E218 **Ester metylowy(metyloparaben)** (konserwant – groźny)
- E219 **Sól sodowa p-hydroksybenzoesanu** (konserwant – groźny)
- E221 **Siarczyn sodu** (konserwant syntetyczny – groźny)
- E222 **Wodorosiarczyn sodu** (syntetyczny, konserwant – groźny)
- E223 **Disiarczyn sodu** (syntetyczny, konserwant – groźny)
- E224 **Disiarczyn potasu** ( syntetyczny, konserwant, przeciwutleniacz – groźny)
- E227 **Wodosiarczyn wapnia** (konserwant, utwardzacz – groźny)
- E228 **Wodosiarczyn potasu** ( konserwant – groźny)
- E230 **Bifenyl** (konserwant, środek grzybobójczy – bardzo groźny)
- E231 **Ortofenylofenol** (konserwant – groźny)
- E232 **Ortofenylofenolan sodu**( konserwant, środek grzybobójczy – groźny)
- E235 **Natamycyna** (konserwant – groźny)
- E239 **Heksamina, urotropina** ( konserwant – groźny)
- E240 **Azotyn potasu** E251 **Azotan sodu** E252 **Azotan potasu** (konserwanty, utrwalacze koloru – groźne)
- E284 **Kwas borowy** (konserwant, środek do higieny jamy ustnej – bardzo groźny)
- E285 **Tetraboran sodu**(konserwant – groźny)
- E310 **Galusan propylu** (przeciwutleniacz – groźny)
- E320 **Butylohydroksyanizol** ( konserwant, przeciwutleniacz bardzo groźny)
- E321 **Butylohydroksytoulen** (konserwant, przeciwutleniacz – bardzo groźny)
- E385 **Sól wapniowo-disodowa kwasu etylenodiaminotetraoctowego** (konserwant, środek maskujący – groźny)
- E407 **Karagen** ( zagęstnik, substancja klarująca, guma roślinna – groźny)
- E421 **Mannitol** (substancja słodząca, środek utrzymujący wilgotność – groźny)

- E432 **Monolaurynian polioksyetylenosorbitolu** (emulgator, stabilizator – groźny)
- E433 **Monooleinian polioksyetylenosorbitolu** (emulgator, stabilizator – groźny)
- E434 **Monopalmitynian polioksyetylenosorbitolu** (emulgator – groźny)
- E 435 **Monostearynian polioksyetylenosorbitolu** (emulgator, stabilizator – groźny)
- E436 **Tristearynian polioksyetylenosorbitolu** (emulgator – groźny)
- E469 **Enzymatycznie zhydrolizowana karboksymetyloceluloza** (zagęstnik, stabilizator – groźny)
- E553b **Uwodniony krzemian magnezu** ( środek przeciwzbrylający – groźny)
- E579 **Glukonian żelazawy** (dodatek aromatyczny, środek utrwalający kolor, stabilizator – groźny)
- E621 **Glutaminian monosodowy** (wzmacniacz smaku i zapachu – groźny)
- E622 **Glutaminian monopotasowy** (wzmacniacz smaku i zapachu – groźny)
- E950 **Acesulfam K (acetosulfam)** (wzmacniacz smaku i zapachu, substancja słodząca – groźny)
- E951 **Aspartam** (substancja słodząca, wzmacniacz smaku i zapachu – *bardzo groźny*)
- E952 **Kwas cyklaminy oraz jego sole – sodowa i wapniowa** (wzmacniacz smaku i zapachu oraz substancja słodząca – groźny)
- E954 **Sacharyna i jej sole – sodowa, potasowa, wapniowa** (substancja słodząca – groźna)
- E962 **Sól aspartamu-acesulfamu** (substancja słodząca – groźna)
- E1201 **Poliwinylopirolidon (PVP)** (stabilizator, środek klarujący – groźny)
- E1202 **Poliwinylopolipirolidon** (nośnik, stabilizator – groźny)
- E1520 **Glikol 1,2 propylenowy Glikol polietylenowy 6000** (rozpuszczalnik, środek utrzymujący wilgoć – groźny)

W powyższym wykazie nie wymieniłem tych dodatków do żywności, co do których są spore wątpliwości w ich stosowaniu oraz wpływu na nasze zdrowie, oraz tych naturalnych które są dla naszego zdrowia właściwie obojętne i spożywanie ich nie przynosi negatywnych skutków.

Najczęściej schorzenia które mogą powstać na skutek długotrwałego spożywania nadmiaru dodatków i ich kumulacji w organizmie nie są z nimi kojarzone, a mogą to być poważne dolegliwości np.: **astma – skurcze oskrzeli – uszkodzenia płuc – alergie – alergiczne kontaktowe zapalenia skóry – łuszczenie się skóry – wysypka – pokrzywka – katar sienny – zapalenie skóry – swędzenia warg i języka – odbarwienia skóry – trudności z koncentracją – nadpobudliwość – bezsenność – zakłócenia równowagi – depresja – bóle głowy – agresywność – jadłowstręt – zapaść – bezdech – zatrzymanie akcji serca – dolegliwości żołądkowo jelitowe – mdłości – nudności – wymioty – biegunka – nowotwory żołądka, jelit, jajników i inne – krwiomocz – niewydolność nerek – obrzęki i opuchlizny.**

Rzecz jasną jest że producenci owych dodatków i producenci żywności w której się one znajdują będą przekonywać o ich małej, lub żadnej szkodliwości na nasze zdrowie, potwierdzą to nawet wyrzykowymi badaniami robionymi zazwyczaj na ich zamówienie i przez nich opłacane.

**Smak identyczny z naturalnym** – warto jeszcze wyjaśnić to sformułowanie, bowiem bardzo często je spotykamy. Mylimy te produkty z tymi wytworzonymi przez przyrodę, i cieszymy się często że kupiliśmy przykładowo sok czy też syrop malinowy, jeżynowy, jagodowy itp. za kilka złotych, dziwiąc się że w innych sklepach np. ze zdrową żywnością kosztuje nawet kilka razy drożej. Po bliższym przeczytaniu składu produktu okazuje się że nie ma tam ani malin, ani jeżyn, ani też jagód. Zastąpiono je syntetycznymi związkami chemicznymi, przypominającymi te które występują w naturalnych roślinach i owocach w przybliżonych proporcjach i składach, dbając o to by były w jak najmniejszych ilościach i jak najtańsze, żeby produkt końcowy również był jak najtańszy, a tym samym konkurencyjny i sprawiający wrażenie naturalnego.

Nasuwa się więc pytanie co w takim razie jeść? Coraz częściej w miarę czasu wiele produktów sporządzamy sobie sami, pieczemy swój chleb, wyrabiamy własny makaron, robimy konfitury, dżemy, powidła, kompoty. Chowamy sami, lub u znajomych na wsi kury, kaczki, gęsi, indyki, również często wieprzka z którego znajomy rzeźnik robi smakowite wyroby wędliniarskie. A jeśli takiej możliwości nie mamy kupujemy w sklepach ze zdrową żywnością te produkty, które nie mają żadnych dodatków, oprócz soli, pieprzu i innych przypraw. Są one droższe, lecz można ich zjeść mniej z takim samym efektem jak inne. Można również w wielu innych sklepach znaleźć nie mało dobrych, nie drogich

produktów spożywczych zawierających dodatki naturalne, lub minimalną ilość innych, trzeba tylko poświęcić odpowiednio więcej czasu na czytanie etykiet z ich składem.

Również w pogoni za taniością wymyślono w Stanach Zjednoczonych **Syrop glukozowo-fruktozowy** produkowany ze skrobi kukurydzianej, rzadziej z pszenicznej. Pod wpływem działania kwasów i enzymów skrobia ta jest przetwarzana do formy jasnożółtej słodkiej cieczy dobrze rozpuszczalnych w produktach. Obarcza się ją powodowaniem otyłości w społeczeństwie amerykańskim, szczególnie tej złej otyłości – brzusznej. W Polsce jest on również nagminnie stosowany do słodzenia, zastępując droższy cukier.

Jeśli mogę coś radzić, zaleciłbym wycięcie, lub skserowanie powyższej tabelki, i przy zakupach sprawdzać, czy aby produkty które chcemy nabyć nie zawierają podanych tam dodatków w nadmiernej ilości.

**ZIELARZ - WOJCIECH BIERNAT** email [w.biernat@zielarz.info](mailto:w.biernat@zielarz.info) Tel. 601-620-349

**Przypominam że udzielam porad w doborze ziół w różnych schorzeniach i chorobach w następujących miejscowościach** Zgierz (sobota przed drugą niedzielą miesiąca Tel. 601-620-349) Szczecin (piątek przed trzecią niedzielą miesiąca i sobota przed trzecią niedzielą miesiąca Tel.605-408-729 lub 601-620-349) Okolice Radomia (Jedlnia Letnisko) każda ostatnia sobota miesiąca Tel.506-422-521 lub 601-620-349 Chełm lubelski – co dwa miesiące w ostatnią niedzielę miesiąca Kielce – co dwa miesiące w ostatnią niedzielę miesiąca telefony te same co w przypadku Radomia. Zawiercie (co dwa miesiące, termin ustalany w trakcie przyjęć, Tel.601-620-349) W Gdańsku w każdą środę tygodnia Tel. 601-620-349