

MITUL E-URILOR:

EXISTĂ
E-URI BUNE



Indiferent de opinia comună, E-urile de pe eticheta alimentelor nu înseamnă neapărat „rău”. Numerele E care reprezintă aditivi alimentari pot fi atât bune, cât și rele, ne-a spus Dr. Margaret Slavin, Profesor în Departamentul de Nutriție și Food Studies al Universității George Mason din SUA, specializată în chimia alimentară și nutriție, în cadrul conversației [habits.despre nutriție](https://habits.ro/despre-nutriție).



ADITIVII ALIMENTARI AU FOST FOLOSIȚI DE SECOLE. ROMÂNII, DE EXEMPLU, FOLOSEAU ȘOFRANUL, SAREA ȘI OȚETUL FIE PENTRU A-ȘI COLORA MÂNCAREA, FIE PENTRU A O CONSERVA.

ÎN ANII '60, GUVERNELE EUROPENE ȘI AMERICANE AU INTRODUS O LISTĂ CU ADITIVI ALIMENTARI APROBAȚI, FIE DIN SURSE NATURALE, FIE DERIVATE CHIMIC, PENTRU A REGLEMENTA ADITIVII ȘI A INTERZICE UTILIZAREA ANUMITOR SUBSTANȚE NOCIVE ÎN ALIMENTELE NOASTRE. ÎN EUROPA, ACESTEA SUNT CODIFICATE CU NUMERE E, ÎN SUA ȘI ÎN ALTE ȚĂRI SUNT UTILIZATE PE ETICHETE, FIE CU UN NUMĂR, FIE CU NUMELE COMPLET.

E 100

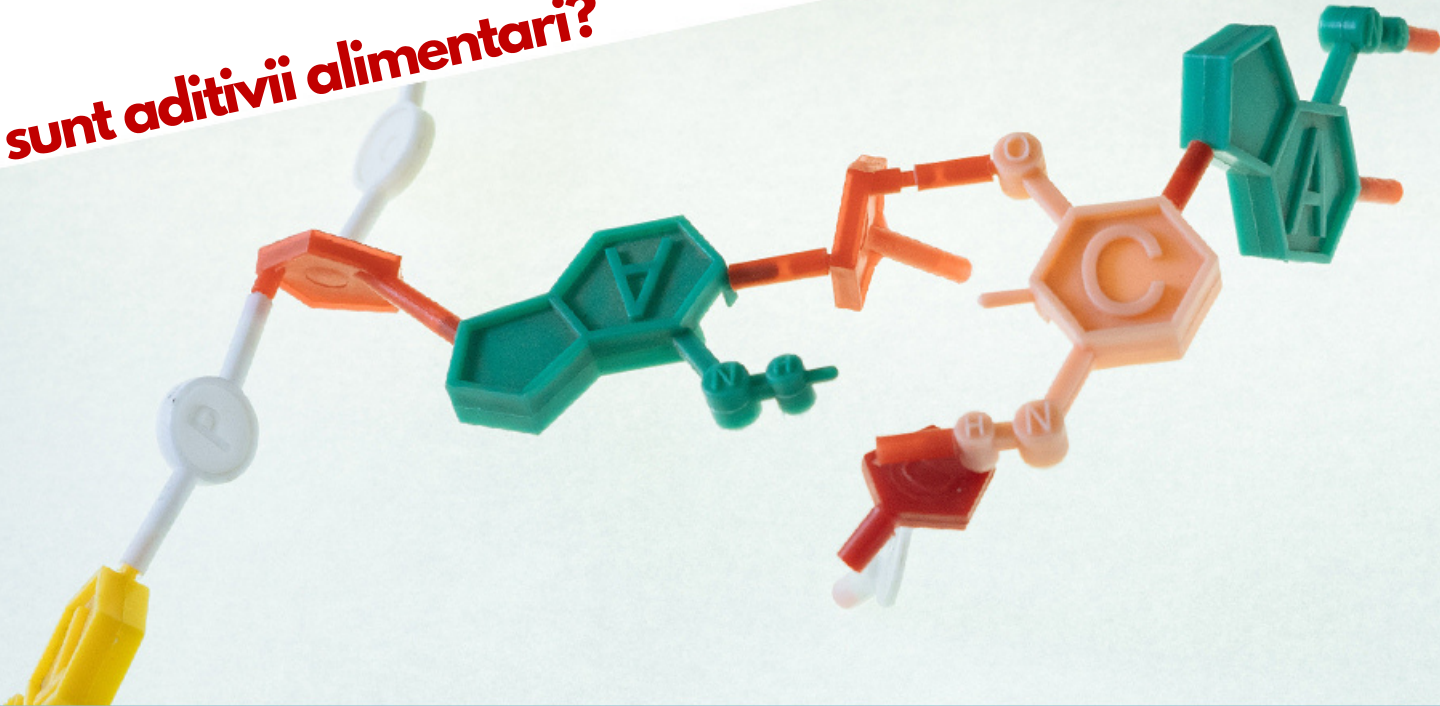
este un hepatoprotector care favorizează secreția biliară și se găsește cu preponderență în amestecul cunoscut sub numele de curry.



SOCIETATEA OMULUI SĂNĂTOS

habits.

Ce sunt aditivii alimentari?



N A T U R A L

sau ARTIFICIAL

Aditivii alimentari sunt substanțe chimice adăugate în diverse produse alimentare pentru a le îmbunătăți aspectul, gustul sau a le prelungi termenul de valabilitate. Litera „E” simbolizează faptul că au fost testați minim 6 ani și atestați la nivel European. Aditivii alimentari sunt împărțiți în 24 de categorii dintre care enumerăm pe cele mai răspândite:

- edulcoranții – pentru a îndulci
- coloranții – pentru a schimba sau a da culoare (E100-E180)
- acidifianții – dau un gust ușor acid
- corectorii de aciditate – cresc sau diminuează aciditatea
- emulgatorii – asigură un amestec omogen între apă și grăsimile alimentare (E400-E500)
- conservanții – întârzie sau împiedică alterarea alimentelor. (E200-E290)
- corectorii de gust și de miros – schimbă/îmbunătățesc mirosul și gustul alimentelor
- propulsorii – unele gaze care servesc la expulzarea alimentelor din ambalaje
- antioxidanții – limitează oxidarea alimentelor sensibile la contactul cu aerul (E300-E337)

Majoritatea produselor alimentare conțin aditivi, în special cei numiți emulgatori, cunoscuți în mod curent sub denumirea de E-uri. Multe dintre aceste E-uri s-au dovedit a fi periculoase pentru om. Astfel, s-au întocmit liste pozitive și negative cu E-urile conținute în produsele alimentare.

Există peste 300 de aditivi alimentari, găsiți în 50% din toate produsele din supermarket.



**există totuși
E-uri bune?**



SOCIETATEA OMULUI SĂNĂTOS

habits.

Mulți aditivi alimentari sunt substanțe nutritive și vitamine esențiale importante pentru o nutriție bună. De exemplu, câteva numere E esențiale pentru corpul uman sunt: E300 mai bine cunoscut sub numele de vitamina C, E101 adică vitamina B2 și E948, care este de fapt oxigen. Un număr surprinzător, 118 E-uri, pot fi găsite în corpul nostru. La fel 20 de E-uri sunt sintetizate de corpul nostru ca parte a funcției sale zilnice și, în plus, corpul nostru extrage 96 de E-uri din alimente naturale, neprelucrate, indiferent dacă alimentele au sau nu adăugat un număr de E-uri.



Stabilizatorii E400 sunt un ingredient vital pentru multe produse din supermarket și sunt adesea naturali. Cel mai comun aditiv, E410 provine din roșcov. În mod similar, E471 provine din boabe de soia modificate, agentul de îngroșare E412 este extras din semințe de guar și E407 derivă din alge marine.

Există 38 de conservanți E200, care previn boli precum botulismul, care poate provoca vederea încețoșată, paralizie și moarte în 24 de ore.

E-urile economisesc miliarde pentru serviciile de sănătate la nivel global, datorită conservanților și a potențatoarelor de aromă care preiau rolul sării, care este legată de boli de inimă, accidente vasculare cerebrale și tensiune arterială crescută.

Deja am ajuns la o listă destul de lungă și în caz că vă întrebați cum o să îi rețineți, nu este nevoie, pentru că există [website-uri](#) sau [aplicații](#) unde puteți introduce numărul E-ului și verifica dacă este sănătos sau nu.

Există E-uri bune?

Primul loc pe lista E-urilor bune îl ocupă licopenul, un colorant roșu-galben, obținut din tomate. Îl găsiți în produse sub denumirea comercială de E 160d. Licopenul se obține din fierberea roșiilor. Și este un antioxidant puternic.

Și E-urile 163 sunt considerate sigure. Din această grupă fac parte coloranții de la roz la albastru închis, în funcție de fructele și legumele din care se extrag, spre exemplu: E164 sofran sau E160c care este paprika.

Un alt E bun este E500 bicarbonatul de sodiu.



SOCIETATEA OMULUI SĂNĂTOS

habits.

Mai există însă o altă categorie de aditivi buni și anume vitaminele:

- E 306 sau Vitamina E are un rol important în prevenirea bolilor cardiovasculare. E 306 e dovedit a avea acțiune antioxidantă foarte puternică și astfel devine eficient în prevenirea și tratarea aterosclerozei.
- E 300 sau vitamina C
- E 160, betacarotenul
- E 101, echivalentul vitaminei B12 are un rol important în metabolismul glucidelor, grasimilor și proteinelor.
- E 100 este un hepatoprotector care favorizează secreția biliară și se găsește cu preponderență în amestecul cunoscut sub numele de curry.
- E 140 are un efect dezinfectant

Alți aditivi buni:

- E 322 înseamnă lecitină și se găsește în ciocolată.
- E 948 oxigen

