

# E-urile din ALIMENTAȚIE și IMPACTUL lor asupra ORGANISMULUI

Dintotdeauna, omul a urmărit să conserve hrana fără a-i diminua calitățile. Mijloacele naturale de conservare sunt: afumare, deshidratare, sărare sau zaharisire.

Secolul XX – se caracterizează prin diversificarea și îmbunătățirea metodelor de conservare a alimentelor, acestea cuprinzând sterilizarea, congelarea, vidarea etc. **Conservanții** sunt substanțe specifice, naturale sau sintetice, adăugate la alimente pentru a le crește termenul de valabilitate și de a împiedeca dezvoltarea microorganismelor. În scopul ameliorării calității produselor alimentare sau pentru facilitarea aplicării unor tehnologii moderne de prelucrare se utilizează niște substanțe care în limbajul de zi cu zi se numesc E-uri.

**Aditivii conservanți** precum și cei folosiți în scopul îmbunătățirii calității (gust, culoare, aspect general) omologați de către Comunitatea Europeană, au numere de cod cuprinse între 100 și 1450.

Aditivii sunt listați în 24 de categorii, în funcție de efectul lor: edulcoranți (îndulcitori ) E950 - E959; coloranți E100 - E180; acidifianți și reglatori de aciditate E327 - E380; emulgatori E400 -

E500; antioxidanți E300 - E337 și E384 - E391; conservanți E200 -E290; gaze de ambalaj etc.

**M**ajoritatea E-urilor au o istorie și o existență identică: când sunt lansați pe piață se afirmă că nu sunt nocivi și se dă o lege în sensul acesta. După câțiva ani se dovedesc a fi nocive și se dă o altă lege prin care se interzice utilizarea lor.

E-urile nu au fost niciodată cerute de populație, ele au fost oferite de producători și majoritatea oamenilor le consumă fără a fi informați asupra naturii lor și efectului lor asupra organismului.

**P**roducătorii oferă tot mai multe produse ce conțin E-uri, astfel s-a născut o adevărată și foarte rentabilă industrie mondială a E-urilor. Școlile de medicină și agenții de protecție a consumatorilor au demonstrat că E-urile sunt nocive, cu toate că sunt permise de lege.

**Impactul organismului cu E-urile** este foarte serios, pentru că nu le acceptă și se revoltă. Un adult consumă anual peste un kilogram de aditivi. Cei mai nocivi aditivi sunt :



<b>CODUL</b>	<b>DENUMIREA</b>	<b>ALIMENTE CU ADITIVE</b>	<b>COMENTARIU</b>
E110	Colorant galben	Dulciuri, budinci	Posibil cancerigen
E123	Colorant roșu	Bomboane, jeleuri, brânză topită	Posibil cancerigen interzis în SUA și Rusia
E124	Colorant roșu	Anumite mezeluri	Toxic, interzis în SUA
E127	Eritrozina (colorant roșu)	Băuturi alcoolice, înghețată, prăjituri, bomboane sau răcoritoare.	Provoacă cancer al tiroidei la animale.
E128	Roșu 2 g (colorant)	Carne de hamburgeri	Mutagen și toxic interzis în SUA și Australia.
E211	Acidul benzoic și derivații săi	Unele băuturi răcoritoare	Posibil cancerigen, interzis în SUA, dar permis la noi.
E220/228	Sulfizi (conservanți)	Carne de hamburgeri, cartofi deshidratați, fructe confiate, prăjituri, bere, vin, oțet de vin.	Provoacă alergii.
E230	Bifenil (conservant)	Citrice	Toxic, interzis în Australia
E231	Ortofenilfenol (conservant)	Citrice	Toxic, posibil cancerigen, interzis în SUA și Australia.
E233	Tiabendazol(conservant)	Citrice	Toxic, interzis în Australia.
E249/252	Nitrați și nitriți	Mezeluri și alimente conservate prin sărare, brânzeturi.	Posibil cancerigen.
E320	Butil-hidroxi-anisol(BHA, conservant)	Cartofi deshidratați, uleiuri vegetale, unt, supe concentrate, sosuri, gumă de mestecat.	Posibil cancerigen
E425	Glucomanan (agent de textură)	Jeleuri	Toxic respirator
E621	Glutamat monosodic (MSG)	Condimente, supe concentrate.	Provoacă efecte neurotoxice.
E95	Acetsulfam K (îndulcitor)	Gumă de mestecat, produse zaharoase, băuturi răcoritoare.	Toxic, posibil cancerigen.
E952	Ciclamat (îndulcitor)	Citrice, gumă de mestecat, produse zaharoase, băuturi răcoritoare.	Posibil cancerigen, interzis în SUA.
E954	Zaharina (îndulcitor)	Gumă de mestecat, produse zaharoase, băuturi racoritoare.	Posibil cancerigen
E951	Aspartamul	Băuturi răcoritoare.	Multiple efecte toxice.

**O** bună parte dintre aditivi sunt prezenți în alimente pentru a încânta ochiul și gustul consumatorilor. Cele mai multe E-uri se găsesc în dulciurile consumate de preferință de copii. În unele cazuri se omite cu bună știință menționarea prezenței E-urilor pe eticheta produselor, ori că sunt utilizate alte substanțe în locul celor înscrise. Este cazul folosirii acidului ascorbic de sinteză în locul vitaminei C naturale sau al înscrisurii unor expresii incerte, neclare de genul : «arome identice naturale», coloranți, conservanți, arome, fără precizarea suplimentară obligatorie.

**Sunt și E-uri benefice**, folosite de mult în alimentație. Așa este vitamina E (E306 -tocoferol), un antioxidant natural care ajută la regenerarea celulelor; E407 (caragenan -emulsifiant natural; E322 (lecitina - un puternic antioxidant natural; E421 (manitolul de cofetărie); E300 (vitamina B2 - riboflavina); E440 (vitamina C naturală, denumită și acid ascorbic natural; E140 (clorofila, un colorant natural folosit în patiserie, cofetărie, la fabricarea unor lichioruri și a unor paste de dinți și produse cosmetice)

**Efectele aditivilor periculoși și coloranți** în alimentație sunt multiple: cefalee, vertij, spasme cerebrale sau coronariene, grețuri, spasme musculare, depresie, oboseală, iritabilitate, insomnie, tulburări de vedere, tulburări de memorie, urticarie, inflamarea pleoapelor, buzelor, a limbii, eczeme, prurit, dermatită de contact, tumori tiroidiene, renale.

**A**spartamul (E951) poate declanșa tumori cerebrale, scleroză multiplă, epilepsie, sindroame extrapiramidale, boala Alzheimer, retardare mintală, limfoame, malformații, diabet.

Demascarea efectelor nocive ale E-urilor și excluderea lor din alimentație este o problemă de conștiință civică, de atitudine morală luată atât de consumatori cât și de cercetătorii în domeniu.

**P**entru populație se impune a nu se consuma alimente cu E-uri pentru că numai refuzându-le stăvilim producerea lor.

