



Пищевые добавки: полезные, вредные и запрещенные

список нормативных актов и статей

Пищевые добавки: полезные, вредные и запрещенные : список нормативных актов и статей / МБУК «Лысьвенская БС»; сост. Е. Запятая. - Лысьва [б.и.], 2014. - 8 с.

История применения пищевых добавок насчитывает тысячелетия (поваренная соль, специи, уксусная и молочные кислоты и т.п.), но только в XIX-XX веках им стало уделяться особое внимание. Этот акцент объясняется и тем, что продукты питания стали иметь в своем составе массу химических элементов, не всегда выполняющих полезную функцию. Предлагаем вам список полезных, нейтральных и запрещенных (опасных, вредных) пищевых добавок. А также перечень нормативно-правовых документов, регулирующих применение добавок на территории Российской Федерации (расположены в обратной хронологии) и статей на данную тему.

Пособие подготовлено с помощью справочно-поисковой системы Консультант Плюс, предназначено для широкого круга читателей.

Пищевые добавки — это...

Пищевыми добавками называют вещества, которые в технологических целях добавляются в продукты питания в процессе производства, упаковки, транспортировки или хранения. Эти вещества добавляются для того, чтобы придать продуктам необходимые производителям свойства: конкретный аромат, цвет, длительность хранения, вкус, консистенции и т.п.

Основные группы пищевых добавок:

- Первая группа: вещества, регулирующие вкус пищевого продукта. К ним относят ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества (заменители сахара и подсластители), широкий класс кислот и регуляторы кислотности.
- Вторая группа: вещества, улучшающие внешний вид продукта. К ним относят красители, отбеливатели, стабилизаторы окраски.
- Третья группа: вещества, регулирующие консистенцию и формирование текстуры продукта. К ним относят загустители, гелеобразователи, стабилизаторы, эмульгаторы, разжижители и пенообразователи.
- Четвертая группа: вещества, повышающие сохранность продуктов и увеличивающие сроки хранения. К ним относят консерванты, антиоксиданты, влагоудерживающие агенты и пленкообразователи.

Обозначение пищевых добавок

Индексом «Е» (от Еигоре) в рамках Европейского сообщества обозначают наличие в продукте питания любых пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной системе классификации (INS).

У каждой пищевой добавки есть свое «лицо»: химический состав и его обозначение.

Пищевые добавки:

- с индексами от Е 100 до Е 182 включительно — это красители
- с индексами от Е 200 и далее — консерванты

- с индексами от E 300 и далее— антиоксиданты и антиокислители (регуляторы кислотности, замедляющими процессы окисления)
- с индексами от E 400 до E 430 — стабилизаторы и загустители
- с индексами от E 430 до E 500 — эмульгаторы
- с индексами от E 500 до E 520 — разрыхлители (препятствуют комкованию и смешиванию продукта)
- с индексами от E 620 до E 642 — усилители вкуса и аромата продукта
- с индексами от E 642 до E 899 — запасные индексы
- с индексами от E 900 до E 1521 — подсластители, а также понижающие пенообразование вещества

Полезные пищевые добавки

Вопреки бытующему мнению о том, что все без исключения пищевые добавки вредны, необходимо отметить, что полезные среди них есть, например:

- E100 — куркумины (на основе куркумы).
- E101 - рибофлавин (витамин B2).
- E106 - рибофлавин-5-фосфат натрия.
- E160a - каротины, вещества, близкие по свойствам к витамину А.
- E161b - лютеин. Способствует улучшению зрения.
- E300 - аскорбиновая кислота (витамин С). Способствует повышению иммунитета.

- E306 - E309 - токоферолы (витамин E).
- E440 - пектины. Способствуют очистке кишечника, выводят шлаки.
- E641, E642 - L-лейцин и лизин. Полезные аминокислоты.
- E916, E917 - кальция йодат. Используется для обогащения продуктов питания йодом.

Безвредные (нейтральные) пищевые добавки:

- E140 - хлорофилл (вещество, благодаря которому растения приобретают зеленый цвет).
- E141 - медные комплексы хлорофиллов и хлорофиллинов.
- E150a, E150b, E150c, E150d - сахарные колеры.
- E152 - уголь.
- E162 - свекольный красный (бетанин).
- E163 - антоцианы (растительные пигменты).
- E170 - карбонаты кальция (мел).
- E181 - танины.
- E202 - сорбат калия (природный консервант).
- E260 - уксусная кислота.
- E270 - молочная кислота (образуется при молочнокислом брожении, например при скисании молока).
- E290 - углекислый газ, превращающий напиток в газировку.
- E296 - яблочная кислота.
- E297 - фумаровая кислота.
- E307 - альфа-токоферол синтетический (Витамин E).
- E308 - гамма-токоферол синтетический.
- E330 - лимонная кислота.
- E406 - агар-агар.

- E420 - сорбит, сорбитовый сироп.
- E500 – пищевая сода.
- E507 - соляная кислота.
- E901, E902, E903 - воск.
- E905b, E905c - вазелин и парафин.
- E906 - бензойная смола.
- E913 - ланолин.
- E954 - сахарин и его натриевые, калиевые и кальциевые соли.
- E955 - сукралоза (трихлоргалактосахароза).

Вредные (опасные) пищевые добавки, запрещенные в ряде стран:

- E102 — тартразин. Может вызвать приступ астмы.
- E110 — желтый «солнечный закат». Может вызывать аллергию, тошноту.
- E122 — азорубин, кармуазин. Может вызвать аллергию.
- E123 — амарант. Вызывает пороки развития у плода. Ведет к накоплению извести в почках.
- E124 — понсо 4R. Канцероген. Провоцирует приступы астмы.
- E127 — эритрозин. Может вызывать гиперактивность щитовидной железы.
- E129 — красный очаровательный. Канцероген.
- E132 — индигокармин. Может вызывать тошноту, повышение давления, аллергию.
- E200 — сорбиновая кислота. Может вызывать кожные реакции.
- E210 — бензойная кислота. Потенциальный канцероген. Может провоцировать приступы астмы.
- E211 — бензоат натрия. Потенциальный канцероген.
- E216-E217 — соли бензойной кислоты. Предположительно канцерогенны.
- E220 — диоксид серы. Вызывает раздражение кишечника. 1/4 всех людей не переносят серу.
- E221 — сульфит натрия. Разрушает витамины В1 (тиамин) и Н (биотин). Может провоцировать приступы астмы и почечную недостаточность.
- E235 — пимарицин, натамицин. Может вызывать аллергию, тошноту, понос.
- E249 — нитрит калия. Возможно, канцероген. Запрещен в детском питании.
- E250 — нитрит натрия. Возможно, канцероген.
- E251 — нитрат натрия. В организме превращается в канцероген.
- E322 — лецитины. Сами по себе лецитины — полезные вещества, но в добавках чаще используют потенциально опасный, генетически модифицированный лецитин из трансгенной сои.
- E450 — пирофосфаты. Чрезмерное употребление грозит остеопорозом (разрыхление кости) и появлением камней в почках.
- E512 — хлорид олова. Вызывает рвоту, встречается в консервах.
- E621 — глутамат натрия. Если превысить норму (например, высыпать в чашку с лапшой несколько пакетиков), можно отравиться.
- E622 — глутамат калия (самая распространенная «фаст-фудная» добавка, которой нередко отравляются при переедании). Может вызвать тошноту, понос, колики.
- E926 — диоксид хлора. Канцероген.
- E951 — аспартам. Может вызвать мигрень, сыпь на коже и ухудшение мозговой деятельности. Может быть генетически модифицированным.

- E952 — цикламвая кислота и ее соли. Считается канцерогеном.

Обратите внимание!

Некоторые производители в маркетинговых целях не указывают ингредиенты с буквенным кодом Е. Они хитро заменяют их на название добавки, например «глутамат натрия». Внимательно читайте состав пищевого продукта.

Нормативно-правовые акты Российской Федерации

<Письмо> Роспотребнадзора от 08.04.2014 N 01/3955-14-32 "О биологически активной добавке к пище "Фиточистон"

Постановление Правительства РФ от 10.06.2013 N 484 "Об уполномоченном органе Российской Федерации по обеспечению государственного контроля (надзора) за соблюдением требований технического регламента Таможенного союза "Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств"

<Письмо> Роспотребнадзора от 08.02.2013 N 01/1359-13-27 "О надзоре за биологически активными добавками к пище"

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.01.2013 N 2 "О надзоре за биологически активными добавками к пище" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.02.2013 N 27080)

<Письмо> Роспотребнадзора от 09.01.2013 N 01/20-13-32 "О биологически активных добавках к пище"

Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2012 N 2603-р <Об утверждении Национальной программы реализации принципов надлежащей лабораторной практики Организации экономического сотрудничества и развития в деятельности российских испытательных центров (лабораторий) в области неклинических лабораторных исследований объектов, содержащихся в пестицидах, косметической продукции, лекарственных средствах для медицинского применения, лекарственных средствах для ветеринарного применения, пищевых и кормовых добавках, а также в химических веществах промышленного назначения>

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.01.2013 N 2 "О надзоре за биологически активными добавками к пище" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.02.2013 N 27080)

<Письмо> ФАС РФ от 30.12.2010 N АК/47797 "О допустимости рекламы дистанционной продажи биологически активных добавок к пище"

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 23.12.2010 N 168 "Об утверждении СанПиН 2.3.2.2795-10 "Дополнения и изменения N 3 к СанПиН 2.3.2.1293-03 "Гигиенические требования по применению пищевых добавок" (вместе с

"СанПиН 2.3.2.2795-10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте РФ 04.02.2011 N 19706)

<Письмо> ФАС РФ от 28.10.2010 N АК/37252 "О допустимости рекламы дистанционной продажи биологически активных добавок к пище"

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.05.2009 N 36 "О надзоре за биологически активными добавками к пище (БАД)" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 10.07.2009 N 14312)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.04.2009 N 24 "Об утверждении СанПиН 2.3.2.2508-09" (вместе с "СанПиН 2.3.2.2508-09. Дополнения и изменения N 2 к СанПиН 2.3.2.1293-03. Гигиенические требования по применению пищевых добавок. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте РФ 19.05.2009 N 13938)

<Письмо> Роспотребнадзора от 18.03.2008 N 01/2326-8-32 "Об усилении надзора за производством и оборотом пищевых добавок"

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.11.2007 N 80 "О надзоре за оборотом пищевых продуктов, содержащих ГМО" (вместе с "МУ 2.3.2.2306-07. 23.2. Пищевые продукты и пищевые добавки. Медико-биологическая оценка безопасности генно-инженерно-модифицированных организмов растительного происхождения. Методические указания", "МУК 4.2.2304-07. Методы контроля и микробиологические факторы. Пищевые продукты и пищевые добавки. Методы идентификации и количественного определения генно-инженерно-модифицированных организмов растительного происхождения. Методические указания", "МУК 4.2.2305-07. 4.2. Методы контроля. Биологические и микробиологические факторы. Пищевые продукты и пищевые добавки. Определение генно-инженерно-модифицированных микроорганизмов и микроорганизмов, им...

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.09.2007 N 68 "О запрещении использования пищевой добавки E 128" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.10.2007 N 10212)

Приказ Роспотребнадзора от 26.02.2006 N 36 "О государственной регистрации биологически активных добавок к пище" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 13.04.2006 N 7689)

<Письмо> Роспотребнадзора от 26.04.2006 N 0100/4776-06-32 (с изм. от 07.06.2006) "О системе добровольной сертификации биологически активных добавок к пище"

<Письмо> Роспотребнадзора от 22.12.2005 N 0100/11727-05-32 "Об информации на этикетке биологически активных добавок к пище"

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.01.2005 N 1 "О запрещении использования пищевых добавок" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 22.02.2005 N 6352)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 06.10.2004 N 4 "Об отзыве регистрационных удостоверений на биологически активные добавки к пище" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 12.10.2004 N 6061)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.04.2003 N 50 "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3.2.1290-03" (вместе с "СанПиН 2.3.2.1290-03. 2.3.2. Продовольственное сырье и пищевые продукты. Гигиенические требования к организации производства и оборота биологически активных добавок к пище (БАД). Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы", утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 17.04.2003) (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.05.2003 N 4536)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.04.2003 N 59 (ред. от 23.12.2010) "О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3.2.1293-03" (вместе с "СанПиН 2.3.2.1293-03. 2.3.2. Продовольственное сырье и пищевые продукты. Гигиенические требования по применению пищевых добавок. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы", утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18.04.2003) (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.06.2003 N 4613)

"МУК 2.3.2.721-98. 2.3.2. Пищевые продукты и пищевые добавки. Определение безопасности и эффективности биологически активных добавок к пище. Методические указания" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 15.10.1998)

Статьи

Безопасность биологически активных добавок к пище / Коллектив специалистов ООО "Эксперт Био" // Рынок БАД. – 2010. - N 5.

Александрова О.А. Декларирование биологически активных добавок к пище / О. А. Александрова // Рынок БАД. – 2010. - N 2.

Автор приводит перечень государственных актов, которые могут помочь производителям при прохождении процедуры декларирования соответствия БАД.

Проблема стандартизации биологически активных добавок к пище / ООО "Эксперт БИО" // Рынок БАД. – 2008. - N 4.

В соответствии с принятой государственной системой стандартизации на биологически активные добавки к пище разрабатывается техническая документация - технические условия (далее ТУ), технологическая инструкция и рецептура основным нормативным документом, в котором регламентировано качество выпускаемой продукции, являются ТУ. Требования к изложению и содержанию ТУ описаны в СанПиН

2.3.2.1290-03 п. 3.3. ТУ разрабатываются на вид(ы) БАД одной группы. В данной статье дается характеристика разделов технических условий.

Современные подходы к обеспечению качества и безопасности биологически активных добавок к пище / Редакционный материал // Московские аптеки. – 2008. - N 4.

В статье даются ответы на вопросы: Какими законами регулируются правовые отношения в области оборота БАД? Какие нормативные документы призваны обеспечить их качество и безопасность? Какие параметры и характеристики БАД исследуются НИИ питания?

Исаев В.А. Биологически активные добавки к пище - спрос и доверие / В. А. Исаев // Рынок БАД. – 2008. N 2.

Характеризуется потребность в биологически активных добавках в современном обществе, этапы их разработки.

Исаев В.А. Положение о порядке оценки эффективности биологически активных добавок к пище / В. А. Исаев // Рынок БАД. – 2007. - N 2.

Центральная библиотека

Адрес: ул. Коммунаров, 20.

Часы работы: с 10.00 до 18.00. Выходной день: Суббота.

Июнь-август выходные дни: суббота, воскресенье.

Последний день месяца – санитарный день.

Телефон: (342 49)2-57-40.

Наш адрес в Интернете: mpb_lysva@mail.ru

<http://www.lysva-library.ru/>

Сост. Е. Запятая

Тираж 25 шт.