

LUVIVA

ĚČKA V POTRAVINÁCH

ŤAHÁK DO OBCHODU

Éčka sú ľudový názov pre prísady v potravinách. Nekonzumujú sa ako potraviny samostatne. E je znak pre rôzne druhy pridaných aditív do potravín.

Tie majú zabezpečiť výraznejšiu farbu, chuť či vôňu, predĺžiť trvanlivosť potraviny a regulovať príchúť, či hustotu. E, nemusí automaticky znamenať, že je to zdraviu škodlivé.

Legislatíva udáva, že sa všetky aditíva musia označovať písmenom E, a to bez ohľadu na to, či ide o emulgátory alebo prírodné zložky.

ROZDELENIE ADITÍV PODĽA DRUHU

E KÓD	DRUHY ADITÍV
E100 - E199	farbivá
E200 - E299	konzervačné látky
E300 - E399	antioxidanty, regulátory kyslosti
E400 - E499	zahusťovadlá, stabilizátory, emulgátory
E500 - E599	regulátory kyslosti, protihrudkujúce látky
E600 - E699	zvýrazňovače chuti
E900 - E999	leštiace látky, sladidlá, baliace plyny
E1000 - E1999	rôzne

Aby ste mali prehľad a naučili sa v éčkach orientovať pri každom nákupe, vytvorili sme vám praktickú tabuľku, ktorú si môžete vytlačiť, pripnúť na nástenku, chladničku prípadne si ju brávať ako pomôcku pri nákupe potravín :)

ÉČKA VO FORME VITAMÍNOV A PRÍRODNÝCH LÁTOK

E KÓD

V ČOM NÁM POMÁHAJÚ

E100 KURKUMÍN

silný antioxidant podporujúci zdravé trávenie, nervovú sústavu a pohybový a imunitný systém (kurkuma)

E101 RIBOFLAVÍN (B12)

zvyšuje celkovú výkonnosť organizmu (mliečne výrobky, mäso, ryby, pivovarské výrobky, strukoviny, vajcia...)

E140 a E141 CHLOROFYL

dodáva energiu, má protizápalové účinky, napomáha zdravému tráveniu, predchádza hromadeniu škodlivín v tele (chlorela, jačmeň, spirulina...)

E150 KARAMEL

E160, E166 BETAKAROTÉN

udržiava zdravé mozog a srdce, prevencia proti rakovine, udržiava zdravé oči, podporuje imunitný systém (listová zelenina, mrkva, broskyne, marhule)

E260, E270 PRÍRODNÉ KYSELINY

E300, E304 PRÍRODNÉ ANTIOXIDANTY

E306 VITAMÍN E

antioxidant, dôležitý pre zdravie pleti a vlasov, znižuje symptómy PMS, obzvlášť dôležitý pre fajčiarov (rastlinné oleje, špenát, orechy, mango, paradajky)



ŠKODLIVÉ A NEBEZPEČNÉ ĚČKA

E KÓD	AKO ŠKODIA
E102 ŽLTÉ FARBIVO	môže vyvolať neznámu alergickú reakciu (džúsy, zmrzlina, cukrovinky, plechovkové omáčky...)
E104 CHINOLÍNOVÁ ŽLTÁ	môže vyvolať alergickú reakciu u ľudí precitlivených na aspirín (omáčky, nealkoholické nápoje, cukrovinky, horčica, žuvačky, pudingy...)
! E110 ORANŽOVÉ FARBIVO	karcinogén (nealkoholické nápoje, sladkosti, džemy, marcipán, zmrzlina, žuvačky, instantné polievky...)
! E120 ČERVENÉ FARBIVO	potenciálny karcinogén (cukrovinky, mliečne výrobky, džemy, kompóty, oplátky...)
E122 ČERVENÉ SYNTETICKÉ FARBIVO	môže vyvolať kožnú reakciu (instantné polievky, jogurty, marmelády, limonády, cukrovinky, marcipán, pudingy, zmrzliny...)
! E124 JASNOČERVENÉ FARBIVO	potenciálny karcinogén a alergén (kečupy, cukrovinky, marmelády, zmrzliny, limonády, kompóty, rybie výrobky)
E131-E133 MODRÉ FARBIVO	relatívne neškodné (sladkosti, žuvačky, polevy, alkoholické a nealkoholické nápoje)
E155 POTRAVINÁRSKA HNEDÁ	môže spôsobiť alergie (čokoláda, cukrovinky, pečivo, korenie, omáčky, polievky, rybie výrobky)
E210-E213 BENZOÁNY	relatívne rozšírené a neškodné - treba sledovať len u silných alergikov
E220-E228 SIRIČITANY	vysoko dráždivé, najmä pre astmatikov (víno, kukuričný sirup, želé, sušené ovocie, džúsy, pečivo, ocot, polievky...)
!E249-E252 DUSIČNANY	potenciálny karcinogén (údeniny)

ŠKODLIVÉ A NEBEZPEČNÉ ÉČKA

E KÓD

AKO ŠKODIA

E620 - E625 GLUTAMANY

návykové, extrémne nevhodné pre deti (dochucovadlá - napr. vegeta, používané najmä v ázijskej kuchyni)

!E951 ASPARTAM

potenciálny karcinogén, možné poškodzovanie mozgu (umelé sladidlo - sypké nápoje, čaje, žuvačky, dezerty, jogurty, pudinky, cereálie, majonéza, vitamínové doplnky)

E952 CYKLAMÁTY

môže sa podieľať na vzniku rakoviny a zápaloch močového mechúra (nealkoholické nápoje, potraviny pre diabetikov, nízkoenergetické potraviny)

!E954 SACHARIN A JEHO SOLI

môže sa podieľať na vzniku rakoviny a vyvolávať alergické reakcie (nealkoholické nápoje, potraviny pre diabetikov, žuvačky, zaváraniny, majonézy, horčice, niektoré druhy piva, sladkosti a iné) *

E319 TERCIÁLNY BUTYLHYDROCHINON (TBHQ)

1g môže vyvolať nevoľnosť, zvracanie, zvuky v ušiach, dusenie, pri styku s kožou môže vyvolať alergickú reakciu (tuky, margaríny, klobásy, rastlinné oleje, hamburgery, cereálne výrobky, čipsy a pod.)



Viac info o potravinách a zdravom životnom štýle nájdete na www.luviva.sk.

Ťahák inšpirovaný
Fitshaker.sk