

Хевпа Ю.Я.,  
студентка 3-го курсу,  
напряом підготовки: «Облік і аудит»  
Науковий керівник: к.е.н., доцент Розкошна О.А.  
ДВНЗ «Українська академія банківської справи НБУ»

## «Е»-ДОБАВКИ, ЯК НЕБЕЗПЕКА ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

З давніх часів відомо: «Ми є те, що ми їмо». І дійсно, на сьогодні спеціалісти, фахівці у галузі медицини, по всьому світу згодні з тим, що основну частку нашого здоров'я складає наш раціон харчування.

За даними соціологічного опитування, яке провів Київський міжнародний інститут соціології восени минулого року 41% опитаних вважають правильне харчування запорукою здоров'я, тоді як відсутність шкідливих звичок виділило 26% респондентів, заняття спортом 14% опитаних та для 12% основою здоров'я є регулярне медичне обстеження [1]. Вважається, що їжа повинна містити приблизно 600 поживних речовин. Але, на жаль, не всі більш-менш доступні і звичні нам продукти містять їх. Виробники, в умовах конкурентного середовища, постійно змушені надавати продуктам більш апетитний вигляд, смак і запах та зменшувати їх собівартість. Спочатку використовувалися природні харчові добавки, виготовлені з натуральних продуктів, наприклад рослинні приправи. З розвитком хімічної промисловості стали виготовляти різноманітні замітники, провідними серед яких є «Е»-добавки. З'вилися такі синтетичні «Е»-добавки, як барвники, консерванти, згущувачі, стабілізатори, антиокислювачі, нейтралізатори і т.п [2]. Більшість продуктів харчування містить цілу низку цих штучно синтезованих сполук. В таблиці 1 наведемо основні групи «Е» - добавок та принципи їх дії.

Таблиця 1 – Характеристика груп харчових «Е»-добавок

Група «Е»- добавок	Принцип дії
E100 - E182 Барвники	забарвлення продуктів.
E200 - E299 Консерванти	збільшують термін зберігання харчових продуктів шляхом захисту їх від мікробного псування.
E300 - E399 Антиокислювачі	збільшують термін зберігання харчових продуктів шляхом захисту їх від псування, викликаного окисленням.
E400 - E499 Стабілізатори	зберігають потрібну консистенцію продукту.
E500 - E599 Емульгатори –	сприяють створенню або збереженню гомогенної суміші двох або більш незмішуваних фаз у продуктах

	(наприклад, рослинної олії і води).
E600 - E699 Посилювачі смаку та аромату.	підсилюють смак продукту та аромат
E700 - E899 Зарезервовані номери.	
E900 - E999 Підсолоджувачі	надають солодкого смаку харчовим продуктам.

Таким чином, широка різноманітність «Е»-добавок є великою спокусою для виробника, адже при їх використанні можна отримувати більший прибуток шляхом подовження терміну зберігання продукції чи заміни дорогих природних компонентів. Недостатня компетентність населення дозволить сміливо вказувати наявність «Е» - добавок у складі продукту. В таблиці 2 охарактеризуємо вплив «Е» - добавок на організм людини.

Таблиця 2 - Вплив «Е» - добавок на людський організм

Назва добавки	Вплив на людський організм	В Україні
E 121, E123, E 240, E 216, E 217, E9246	Викликають розвиток пухлин	-
E151 E160 E231 E232 E239 E951 E1105	Добавки, шкідливі для шкіри	+
E154 E250 E251	Впливають на артеріальний тиск	+
E310 E311 E312 E907	Викликають висипання	+
E154 E338 E339 E340 E341 E343 E450 E451 E452 E453 E454 E461 E462 E463 E465 E466 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632 E633 E634 E635	Викликають розлади шлунково-кишкового тракту	+
E154 E338 E339 E340 E341 E343 E450 E451 E452 E453 E454 E461 E462 E463 E465 E466 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632 E633 E634 E635	Ракоутворюючі добавки	+

З усього різноманіття по справжньому безпечними можна назвати лише менше 10 харчових добавок, але навіть їх лікарі не рекомендують вживати дітям до 5 років. Всі інші є шкідливими більшою чи меншою мірою [3]. Нами було проведено невеличке соціологічне дослідження, яке показує на скільки обізнані студенти Академії на шкідливості «Е»-добавок. Наша вибірка - це 50 студентів 1-5-х курсів, 80% яких вивчали дисципліну «Безпека життєдіяльності» та отримали такі результати: 98 % студентів знають, що більшість звичних для нас продуктів, містять шкідливі «Е»-добавки; 77 % знайомі з тим фактом, що наслідком вживання деяких «Е»-добавок можуть бути: алергія, розлади шлунку, утворення ракових пухлин та ін. та лише 8% опитаних перевіряють їх вміст. В цілому, вживають «Е» - добавки кожного дня чи декілька разів на тиждень 85 % респондентів. Отже, студенти Академії, незважаючи на високу обізнаність у застосуванні та негативному впливі добавок групи Е включають їх у свій раціон. Причинами цього факту стали: дещо

нижча вартість таких продуктів, постійна нестача часу, що спонукає до вживання фаст-фудів та інших небезпечних продуктів харчування. І взагалі, на сьогодні дуже важко знайти ту їжу, яка була б безпечною для організму людини.

І як висновок - поради щодо запобігання негативного впливу «Е»-добавок на організм людини[3, 4]: беріть з собою список заборонених і дозволених «Е»-добавок ідучи в магазин за продуктами; не купляйте консерви, напівфабрикати та кондитерські вироби тривалого зберігання; намагайтеся не вживати щоденно консервовані продукти, ковбаси та копченості; не купуйте продукти, які містять більше 3-х синтетичних Е; щільно промивайте водою екзотичні фрукти перед вживанням, тому що вони обробляються біфенілом (Е230) та ортофенілфенолом (Е231) для захисту від плісняви.

#### Список використаних джерел:

1. Українців найбільше турбує правильне харчування — соціопитування [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://www.epochtimes.com.ua/ukraine/society/ukrayintsiv-naybilshe-turbue-pravilne-kharchuvannya-sotsopituvannya-108259.html>
2. Харчові Е добавки [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://www.esc.lviv.ua/xarchovi-e-dobavki/>
3. «Е»-добавки в продуктах. [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://eco-lviv.razom.eu/food/food.html>.
4. Шкідливість харчових “Е ”- добавок [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://uasol.com/index.php?aid=153>