



## Список самых вредных для здоровья продуктов питания

### Неопасные и вредные Е-добавки (сводная таблица)

Безвредные Е	Опасные Е
Е100 — куркумин, 101 — рибофлавин	Е123, 510, 527 — очень опасные
Е160а — каротин, 161b — лютеин	Е102, 110, 120, 180; Е201, 220, 222, 233, 242; Е400-405, 501-503, 620 — канцерогены
Е300 — аскорбиновая кислота	Е338-341, 461-463, 465, 466 — вызывают расстройство ЖКТ
Е306-309 — витамин Е (токоферол)	Е151, 160, 231, 232, 311, 312, 320, 901, 1105 — провоцируют кожные заболевания
Е440 — пектин	Е270 — запрещено для детей
Е641, 642 — аминокислоты	Е103, 105, 111, 121, 125, 126, 130, 152, 211, 952 — запрещенные к использованию
Е916, 917 — йодат кальция	Е104, 122, 141, 171, 173, 241, 477 — подозрительные