

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'; Chemiczne dodatki do żywności "E"

Chemiczne dodatki do żywności, są to związki chemiczne dołączane do żywności (najczęściej w liczbie od kilku do kilkunastu) w celu stworzenia wrażenia smaku, zapachu podobnego do naturalnego, zmiany jej konsystencji i koloru oraz przedłużenia terminu ważności do spożycia.

W celu umożliwienia pomieszczenia na etykiecie spisu wszystkich użytych dodatków, co w wielu krajach wymagane jest prawem, a z drugiej strony w celu zmniejszenia u nabywcy negatywnych wrażeń wynikających z czytania skomplikowanych nazw chemicznych, bardzo często zamiast tych nazw stosuje się skróty literowo-cyfrowe. W Unii Europejskiej istnieje tzw. lista E, na której zgromadzone są wszystkie dodatki do żywności, uznane na jej obszarze za bezpieczne w użyciu. Nazwa pochodzi od kontynentu – Europa. Związki na tej liście posiadają oznaczenia kodowe zaczynające się literą E, np. zamiast chemicznej nazwy benzoenu sodu podaje się symbol E211. Aktualnie na liście tej znajduje się przeszło 2000 różnych związków.

Lista E nie obejmuje tzw. dodatków smakowo-zapachowych identycznych z naturalnymi, których zgodnie z prawem UE nie trzeba dodatkowo specyfikować pod warunkiem, że ich stężenie nie przekracza 1% masy tych produktów.

Jakkolwiek, zdaniem Komitetu Naukowego Technologii Żywności Unii Europejskiej, wszystkie dodatki na liście są bezpieczne, istnieje na ten temat liczne kontrowersje.

- lista niebezpiecznych, zakazanych, podejrzanych
- 100 - 199 - barwniki
- 200 - 299 - konserwanty
- 300 - 399 - antyutleniacze
- 400 - 499 - emulgatory i środki zagęszczające
- 500 - 599 - dodatki o zróżnicowanym przeznaczeniu
- 600 - 699 - wzmacniacze smaku
- 700 - 799 - antybiotyki
- 900 - 1299 - dodatki do żywności o innym zastosowaniu
- 1300 - 1400 - modyfikowane skrobie