

## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;

E100 - E199 - barwniki

---

<p><table border="0" cellspacing="0" cellpadding="0" width="90%"> <tr> <td><p><strong> E100  
</strong></p></td> <td><p> </p></td> <td><p><em><strong>Kurkumina</strong></em>; naturalny, ro<math>\phi</math>linny,  
<math>\phi</math>y barwnik z roz<math>\phi</math>og<math>\phi</math> ro<math>\phi</math>liny Curcuma longa. Stosowany m.in. w przyprawach, koncentraty, musztardzie,  
kosmetykach. Nieszkodliwy.</p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p><strong> E101 </strong></p></td> <td><p>  
</p></td> <td><p><em><strong>Ryboflawina, laktoflawina, witamina B2</strong></em>; <math>\phi</math><math>\phi</math>o-pomara<math>\phi</math>zowy,  
naturalny lub syntetyczny; stosowany m.in. w przyprawach .Wyst<math>\phi</math>uje w przyrodzie. Jest degradowana przez UV.  
Nieszkodliwy.</p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p><strong> E102 </strong></p></td> <td><p> </p></td>  
<td><p><em><strong>Tartrazyna</strong></em>; syntetyczny, cytrynowo<math>\phi</math><math>\phi</math>y barwnik produkowany g<math>\phi</math><math>\phi</math>nie do  
cel<math>\phi</math> spo<math>\phi</math>ywczych. U<math>\phi</math>ywany przy produkcji napoj<math>\phi</math> w proszku, esencji owocowych, miodu sztucznego, musztardy.  
Mo<math>\phi</math>e wywo<math>\phi</math>ywa<math>\phi</math>alergie. Jest <strong>niezalecana dla dzieci</strong>. <strong>Odradza si  
spo<math>\phi</math>ywanie</strong>. Zagro<math>\phi</math>one s<math>\phi</math> zw<math>\phi</math>aszcza osoby, kt<math>\phi</math>e reaguj <strong>alergicznie na aspiryn</strong>  
(kwas acetylsalicylowy) i <strong>astmatycy</strong>.</p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p><strong> E103  
</strong></p></td> <td><p> </p></td> <td><p><em><strong>Rezorcyzna</strong></em>; stanowi sk<math>\phi</math>adniki farb  
do w<math>\phi</math>os<math>\phi</math>, p<math>\phi</math>ynt do uk<math>\phi</math>adania w<math>\phi</math>os<math>\phi</math> oraz lek<math>\phi</math> zewn<math>\phi</math>rznych o dzia<math>\phi</math>aniu keratolitycznym i grzybob<math>\phi</math>czym.  
<strong>Zabroniony.</strong> </p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p><strong> E104  
</strong></p></td> <td><p> </p></td> <td><p><em><strong><math>\phi</math><math>\phi</math>ie<math>\phi</math>chinolinowa</strong></em>;  
zielonkavo-<math>\phi</math><math>\phi</math>y barwnik spo<math>\phi</math>ywczy. Powoduje zapalenie sk<math>\phi</math>y. Mo<math>\phi</math>e powodowa<math>\phi</math>mutacj<math>\phi</math> materia<math>\phi</math>u  
genetycznego, przyczyniaj<math>\phi</math>c si<math>\phi</math> do rozwoju choroby nowotworowej. U<math>\phi</math>ywany jest w: lodach, galaretkach do ciast,  
cukierkach na kaszel, napojach gazowanych oraz jako barwnik w tatua<math>\phi</math>ach i kosmetykach. Powoduje  
<strong>nadpobudliwo<math>\phi</math>u dzieci</strong>. Jest <strong>uwa<math>\phi</math>any za toksyczny</strong> i jest <strong>zakazany w  
wi<math>\phi</math>szo<math>\phi</math>ci kraj<math>\phi</math>, np. w USA i w Japonii</strong>.</p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p><strong> E105  
</strong></p></td> <td><p> </p></td> <td><p><em><strong><math>\phi</math><math>\phi</math>ie<math>\phi</math>trwa<math>\phi</math>a AB</strong></em>;  
<strong>zabroniony.</strong> </p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p><strong> E110  
</strong></p></td> <td><p> </p></td> <td><p><em><strong><math>\phi</math><math>\phi</math>ie<math>\phi</math>pomara<math>\phi</math>zowa</strong></em>; barwnik  
<math>\phi</math><math>\phi</math>o-pomara<math>\phi</math>zowy stosowany do barwienia <math>\phi</math>ywno<math>\phi</math>ci; dodatek do marmolady, marcepanu, zup w proszku, <math>\phi</math>eli,  
gum do <math>\phi</math>ucia, pow<math>\phi</math>ok tabletek. Mo<math>\phi</math>e wywo<math>\phi</math>ywa<math>\phi</math><strong>alergie</strong>. W testach na zwierz<math>\phi</math>ach przy  
podaniu du<math>\phi</math>ych dawek stwierdzono powstawanie nowotwor<math>\phi</math> nerek. <strong>W wielu krajach zakazany</strong> ze  
wzgl<math>\phi</math>u na swoj<math>\phi</math> szkodliwo<math>\phi</math> <strong>niebezpieczny.</strong></p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p><strong> E111 </strong></p></td> <td><p> </p></td> <td><p><em><strong>Oran<math>\phi</math></strong>  
</em>GGN, oran<math>\phi</math> <math>\alpha</math>-naftolowy; <strong>zabroniony.</strong></p> </td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p><strong> E120 </strong></p></td> <td><p> </p></td> <td><p><em><strong>Kwas  
karminowy</strong>, <strong>karmina, koszenila</strong></em>; naturalny, zwierz<math>\phi</math>y barwnik czerwony.  
Pozyskiwany z wysuszonych owad<math>\phi</math> Dactylopius coccus cacti. Uwa<math>\phi</math>any za nieszkodliwy.</p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p><strong> E121 </strong></p></td> <td><p> </p></td> <td><p><em><strong>Lakmus</strong></em>;</p>  
<strong>zabroniony.</strong> </p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p><strong> E122  
</strong></p></td> <td><p> </p></td> <td><p><em><strong>Azorubina</strong>,</em>  
<strong>karmoizyna</strong></em>; czerwony barwnik azowy, syntetyczny; stosowany w d<math>\phi</math>emach i marmoladach  
wi<math>\phi</math>niowych, budyniach, lodach, polewach. Mo<math>\phi</math>e wywo<math>\phi</math>ywa<math>\phi</math><strong>alergie</strong>. </p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p><strong> E123 </strong></p></td> <td><p> </p></td> <td><p><em><strong>Amarant</strong></em>;  
syntetyczny; ma barw<math>\phi</math>ciemnoczerwon<math>\phi</math> oraz dobr<math>\phi</math> wytrzyma<math>\phi</math>o<math>\phi</math><math>\phi</math>na wysok<math>\phi</math> temperatur<math>\phi</math>i <math>\phi</math>wiat<math>\phi</math>. Stosowany

## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;

E100 - E199 - barwniki

do barwienia nielicznych produktów spożywczych, takich jak: niskoprocentowe napoje alkoholowe i kawior. Obecnie barwnik ten wycofywany jest z użycia w produktach spożywczych. Natomiast jest z powodzeniem stosowany do barwienia kosmetyków: głównie szminki. Istnieją badania dowodzące jego mutagenności. W testach na zwierzętach stwierdzono jego wpływ na odkładanie się wapnia w nerkach. Odradza się spożywanie. Może wywoływać alergię.

E124 Czerwie koszenilowa; czerwony syntetyczny barwnik spożywczy; dodatek do wędzonych ryb, cukierki pudrowych. Może wywoływać alergię.

E125 Zabroniony.

E126 Zabroniony.

E127 Erytrozyna; syntetyczny, wiśniowo-czerwony barwnik spożywczy. Dozwolony do stosowania tylko do wiśni koktajlowych lub kandyzowanych, sałatek owocowych z dodatkiem wiśni. Osoby z problemami tarczycy powinny unikać artykułów spożywczych barwionych tą substancją.

E130 Zabroniony.

E131 Bity patentowy V; syntetyczny, niebieski barwnik. Uważany za nieszkodliwy.

E132 Bity indygowy; indygo; indygotyna; uważany za nieszkodliwy. Przy jednoczesnym podawaniu zwierzętom dużych dawek indygotyny i azotynu sodowego stwierdzono uszkodzenia materiału genetycznego. Pożyczenie takie może wystąpić w dzieci np. szynka lub kiełbasa i barwione sody lub likiery.

E133 Bity brylantowy FCF; syntetyczny barwnik zielonkawo-niebieski. Ze względu na swoją szkodliwość zakazany w niektórych krajach.

E140 Chlorofil; naturalne, roślinne barwniki zielone, pozyskiwane z materiału roślinnego (lucerna, szpinak, wyciąg z pokrzywy itp.) Uważane za nieszkodliwe.

E141 Kompleks miedziowy chlorofilu; dodatek żywnościowy, zielony barwnik stosowany w niektórych serach typu Feta, dodatek do groszku konserwowego. Uważany za nieszkodliwy.

E142 Ziele brylantowa, ziele malachitowa G, ziele diamentowa, ziele s; syntetyczny, zielony barwnik stosowany w przemyśle spożywczym. Szkodliwy dla zdrowia, w niektórych krajach zakazany.

E150 Karmel; naturalny, roślinny barwnik koloru brązowego; dodatek barwiący do niektórych napojów i deserów; Otrzymywany przez podgrzewanie cukru bez dodatku kwasów lub zasad. Silnie barwiący, lekko słodzący. Uważany za nieszkodliwy.

## Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &E&#039;

E100 - E199 - barwniki

E151 Czer**o**brylantowa PN<em><em>syntetyczny, rozpuszczony w wodzie daje granatowo-fioletowe zabarwienie. Znajduje zastosowanie w barwieniu niekt**o**rych wyrob**o**w cukierniczych, napoj**o**w spirytusowych, ciasta w proszku z czarn**o**porzeczk**o**, sos br**o**zowy, jogurty (zw**o**aszcza pitne). <strong>Zakazany w Stanach Zjednoczonych; niezalecany dzieciom.</strong> Mo**o**we wywo**o**ywa<strong> alergię</strong>. </p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong> E152 </strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><strong>Zabroniony.</strong></p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong> E153 </strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>W**o**iel drzewny</strong></em>;<strong> </strong>naturalna substancja otrzymywana przez suche zw**o**lanie surowca ro**o**linnego; dodawany m.in. do barwienia sk**o**ki niekt**o**rych rodzaj**o**w sera, w cukiernictwie. Uwa**o**any za nieszkodliwy.</p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong> E160 </strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>Karetonoidy</strong></em>; nieszkodliwy. </p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong>E160a <br /></strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>Karoten</strong></em>; alfa-,beta- karoten, prowitamina A - <b></b>y, naturalny; dodatek do produkt**o**w t**o**uszczowych np. mas**o**a; nieszkodliwy. </p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong>E160b </strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>Annato</strong></em>; pomara**o**zowy barwnik otrzymywany naturalnie z nasion drzewa tropikalnego; u**o**wywany do barwienia margaryny, olej**o**w ro**o**linnych, <b></b>y ser**o**, ciast; nieszkodliwy.</p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong>E160f <br /></strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>Karotenoid, ester etylowy</strong></em>;<strong> </strong>niedopuszczony w Polsce.</strong></p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong> E161 </strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>Ksantofil, karetonoidy</strong></em>; niedopuszczony w Polsce.</strong></p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong> E162 </strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>Betanina, betacyjany z burak**o**wik**o**wych, czerwieb**o**buraczana</strong></em>; naturalny, ciemnoczerwony/fioletowy; dodatek do przetwor**o**w owocowych; nieszkodliwy. </p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong> E163 </strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>Antocyjan</strong></em>; czerwonawy, naturalny; wyst**o**juje w winogronach i jagodach; dodawany do napoi, konserw owocowych, s**o**odycy; nieszkodliwy. </p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong> E170 </strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>W**o**lan wapnia</strong></em>; bia**o**y barwnik; <b></b>rodek <b></b>cierny w pastach do z**o**<b></b>; nieszkodliwy.</p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong> E171 </strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>Biel tytanowa, dwutlenek tytanu</strong></em>; syntetyczny, mineralny bia**o**y barwnik; bia**o**y dodatek do gum do <b></b>ucia, dra**o**etek, past do z**o**<b></b>; uwa**o**any za nieszkodliwy.</p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong> E172 </strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>Wodorotlenek <b></b>elaza</strong></em>; syntetyczne, mineralne <b></b>e, czerwone lub czarne barwniki, rzadko stosowany - dodawany do sztucznych os**o**nek kie**o**bas. Uwa**o**ane za nieszkodliwe.</p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p><strong> E173 </strong></p></td><td><p> </p></td><td><p><em><strong>Glin, aluminium</strong></em>; syntetyczny, srebrno-szary, mineralny barwnik; stosowany do dekoracji s**o**odycy. Parlament Europejski uzna<b></b>, <b></b>e dodawanie aluminium powinno by<b></b>zakazane, poniewa**o** <strong>ma zwi<b></b>zek z chorob<b></b> Alzheimera.</strong> <strong>Osoby chore na nerki </strong>mog**o** nie wydala<b></b> aluminium.</p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr>

**Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;**  
E100 - E199 - barwniki

---

**E174**; naturalny, mineralny, srebrny barwnik i konserwant; dozwolony wyznacznie do stosowania w polewach sodyczy, dekoracji pralinek i do likier. **Mo**e odkada si w tkankach. Do zatrudochodzi ju przy podaniu kilku gram. Wydziela si bardzo powoli z moczem. **Odradza si** czte spozywianie.

**E175**; naturalny, mineralny zoty barwnik; dozwolony tylko do dekoracji cukierk i czekoladek oraz do likier; **mo**e prowadzi do zaburze w obrazie krwi. Wysoka cena powoduje, e stosuje si je w ma ych ilo ciach; **odradza si** czte stosowanie.

**E180**; syntetyczny, czerwony barwnik; stosowany do barwienia przeznaczonych do spoycia sk ek ser; **odradza si** czte spozywianie. **Mo**e wywo ywa **alergie**.