

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

E200-E299 - konserwanty, regulatory kwasowo

<p><strong>E200</strong></p> <p>Kwas sorbowy; syntetyczny, stosowany jako konserwant, gnie w margarynie i serach. Uważa się, że jest nieszkodliwy dla zdrowia, choć powoduje reakcje alergiczne. W badaniach na szczurach stwierdzono, że kwas ten, podawany z dietą, powodował powiększenie masy wątroby bez zmian histopatologicznych.</p>		<p><strong>E201</strong></p> <p>Sorbinian sodu, sodowa kwasu sorbowego; syntetyczny, dodawany do serów, margaryn; nieszkodliwy.</p>		<p><strong>E202</strong></p> <p>Sorbinian potasu, potasowa kwasu sorbowego; syntetyczny, dodawany do serów, margaryn, jogurtów i innych fermentowanych produktów mlecznych; nieszkodliwy.</p>		<p><strong>E203</strong></p> <p>Sorbinian wapnia, wapniowa kwasu sorbowego; syntetyczny, dodawany do serów, margaryn; nieszkodliwy.</p>		<p><strong>E210</strong></p> <p>Kwas benzoowy; syntetyczny, dodatek do napoi gazowanych, majonezów, marynat, konserw owocowych i warzywnych, sałatek. Po jego spożyciu osoby wrażliwe, chorujące na astmę, katar sienny lub alergię skórne mogą odczuwać zaostrzenie stanów chorobowych. Odradza się jego spożywanie.</p>		<p><strong>E211</strong></p> <p>Benzoosan sodu, sodowa kwasu benzoowego; syntetycznie otrzymywany konserwant; występuje naturalnie w znacznych ilościach (które mogą przekraczać 0,1%) w porzeczkach, borówkach i liwkach suszonych, a także w renklodach, cynamonie, goździkach i jabłkach. Dodawany do przetworów owocowych, przetworów warzywnych, rorych sałatek, koncentratu pomidorowego, napojów gazowanych. Benzoosan sodu działa drażniąco na błonę śluzową i odkaźnia, dlatego spożycie zawierających go produktów może u osób nadwrażliwych (np. chorych na chorobę wrzodową) powodować dolegliwości bólowe. Odradza się jego spożywanie.</p>		<p><strong>E212</strong></p> <p>W połączeniu z witaminą C (E300) może przekształcić się w rakotwóczy benzen, co ma znaczenie szczególnie w przypadku napojów gazowanych, w których stosuje się jednocześnie obie te substancje. Temperatura i naświetlenie to czynniki przyspieszające formowanie się benzenu.</p>		<p><strong>E213</strong></p> <p>Sód potasowa kwasu benzoowego; syntetycznie otrzymywany konserwant; odradza się jego spożywanie (patrz E 210). Może wywoływać alergię.</p>		<p><strong>E214</strong></p> <p>Benzoosan wapnia, wapniowa kwasu benzoowego; syntetycznie otrzymywany konserwant; odradza się jego spożywanie (patrz E 210). Może wywoływać alergię.</p>		<p><strong>E215</strong></p> <p>p-hydroksybenzoosan etylu; pochodna kwasu benzoowego; syntetyczny, stosowany przeważnie w produktach rybnych, sałatach i innych wyrobach owocowo-warzywnych. Może powodować zmiany smaku potraw. Odnotowano jego działanie jako rodnika odurzającego, rozszerzającego naczynia i wywołującego skurcze mięśni. Odradza się jego spożywanie. Może wywoływać alergię.</p>
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

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

E200-E299 - konserwanty, regulatory kwasowo

**E216** **p-hydroksybenzoesan propylu**; pochodna kwasu benzoesowego; syntetycznie otrzymany konserwant; **odradza si** **cz** **te** **spo** **ywanie** (patrz E 214). **Mo** **e** **wywo** **ywa** **alergie**.

**E217** **p-hydroksybenzoesan propylu**; pochodna kwasu benzoesowego; syntetycznie otrzymany konserwant; **odradza si** **cz** **te** **spo** **ywanie** (patrz E 214). **Mo** **e** **wywo** **ywa** **alergie**.

**E219** **p-hydroksybenzoesan metylu**; pochodna kwasu benzoesowego; syntetycznie otrzymany konserwant; **odradza si** **cz** **te** **spo** **ywanie** (patrz E 214). **Mo** **e** **wywo** **ywa** **alergie**.

**E220** **Bezwodnik siarki, dwutlenek siarki**; syntetyczny; dodawany do sok **owocowych** i koncentrat **owocowych**; **odradza si** **cz** **te** **spo** **ywanie**; **uwaga osoby** **wra** **liwej** i **astmatycy**; **niszczy witamin** **B 12**.

**E222** **Kwa** **ny** **siarczyn sodu, wodorosiarczan sodu**; syntetycznie otrzymany konserwant i przeciwutleniacz; **odradza si** **cz** **te** **spo** **ywanie** (patrz E 220). **Uwaga osoby** **wra** **liwej** i **astmatycy**. **Zak** **a** **czynno** **ci** **jelit**.

**E223** **Pirosiarczan sodu, dwusiarczan sodu**; syntetycznie otrzymany konserwant i przeciwutleniacz; **odradza si** **cz** **te** **spo** **ywanie** (patrz E 220). **Uwaga osoby** **wra** **liwej** i **astmatycy**. **Zak** **a** **czynno** **ci** **jelit**.

**E224** **Pirosiarczan potasu, dwusiarczan potasu**; syntetycznie otrzymany konserwant i przeciwutleniacz; **odradza si** **cz** **te** **spo** **ywanie** (patrz E 220). **Uwaga osoby** **wra** **liwej** i **astmatycy**. **Zak** **a** **czynno** **ci** **jelit**.

**E226** **Siarczan wapnia, siarczyn wapnia**; syntetycznie otrzymany konserwant i przeciwutleniacz; **odradza si** **cz** **te** **spo** **ywanie** (patrz E 220). **Uwaga osoby** **wra** **liwej** i **astmatycy**. **Zak** **a** **czynno** **ci** **jeli**.

**E227** **Wodorosiarczan wapnia, kwa** **ny** **siarczyn wapnia**; syntetycznie otrzymany konserwant i przeciwutleniacz; **odradza si** **cz** **te** **spo** **ywanie** (patrz E 220). **Uwaga osoby** **wra** **liwej** i **astmatycy**. **Zak** **a** **czynno** **ci** **jelit**.

**E230** **Bifenyl, Diphenyl**; syntetyczny; dozwolony tylko do zabezpieczenia przed rozwojem ple **ni** i grzyb **ek** **owoc** **cytrusowych**; stosowany tak **e** jako **pestycyd**; **zak** **a** **czynno** **ci** **sk** **y**. **Uwaga** **alergiczy**, **mo** **e** **wywo** **a** **alergi** **kontaktow**.

**E231** **Syntetycznie otrzymany konserwant; dozwolony tylko do zabezpieczenia przed rozwojem ple** **ni** i grzyb **ek** **owoc** **cytrusowych**; stosowany tak **e** jako **pestycyd**; **zak** **a** **czynno** **ci** **sk** **y**. **Uwaga** **alergiczy**, **mo** **e** **wywo** **a** **alergi** **kontaktow**. Patrz E230.

**E232** **Syntetycznie otrzymany konserwant; dozwolony tylko do zabezpieczenia przed rozwojem ple** **ni** i

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

E200-E299 - konserwanty, regulatory kwasowo

grzyb, sk owoc cytrusowych; stosowany tak e jako pestycyd; zak a czynno ci sk y. Uwaga alergicy, mo e wywo a alergi kontaktow. Patrz E230.

E233 Syntetyczny; u ywany do spryskiwania sk ek owoc cytrusowych i banan; stosowany tak e jako pestycyd oraz jako lek (np. przeciwko paso ytom jelitowy). Brak pe nych danych; niemo liwe jest obecnie wydanie jednoznacznej opinii; zak a czynno ci sk y.

E236 Kwas mr kowy; syntetyczny; dodatek do ryb w zonych, surowych sok owocowych; nieszkodliwy.

E237 Mr czan sodu; syntetyczny; nieszkodliwy.

E238 Mr czan wapnia; syntetyczny; nieszkodliwy.

E239 Urotropina, heksamina; syntetyczny; mo e wywo ywa alergie.

E249 Azotyn potasu; syntetycznie otrzymywany konserwant; dodatek do w lin; szkodzi przy nadci nieniu; wchodzi w reakcje z cz steczkami bia ka w wyniku czego mog wytwarza si rakotw cze nitrozoaminy; odradza si cz te spo ywanie.

E250 Azotyn sodu; syntetycznie otrzymywany konserwant; dodatek do w lin; szkodzi przy nadci nieniu; wchodzi w reakcje z cz steczkami bia ka w wyniku czego mog wytwarza si rakotw cze nitrozoaminy; odradza si cz te spo ywanie.

E251 Azotan sodu; syntetycznie otrzymywany konserwant; dodatek do w lin, ser podpuszczkowych i topionych; szkodzi przy nadci nieniu; wchodzi w reakcje z cz steczkami bia ka w wyniku czego mog wytwarza si rakotw cze nitrozoaminy; odradza si cz te spo ywanie.

E252 Azotan potasu; syntetyczny; dodatek do w lin, ser podpuszczkowych i topionych; zapobiega tworzeniu si jadu kie basianego; szkodzi przy nadci nieniu; wchodzi w reakcje z cz steczkami bia ka w wyniku czego mog wytwarza si rakotw cze nitrozoaminy; odradza si cz te spo ywanie.

E260 Kwas octowy; syntetyczny lub fermentacyjny; dodatek do marynat: ledzi, grzyb, sa atek; nieszkodliwy.

E261 Octan potasu; syntetyczny, dodatek do marynat: ledzi, grzyb, sa atek; nieszkodliwy.

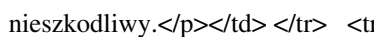
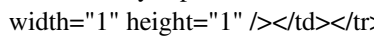
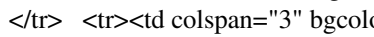
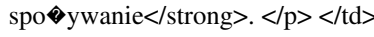
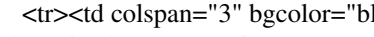
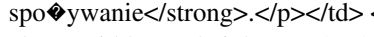
E262 Dwuocan sodu; syntetyczny, dodatek do marynat: ledzi, grzyb, sa atek; nieszkodliwy.

E263 Octan wapnia; syntetyczny, dodatek do marynat: ledzi, grzyb, sa atek;

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

E200-E299 - konserwanty, regulatory kwasowo

---

		
<p>nieszkodliwy.</p>		
		
<p><b>E270</b></p>		
<p><b>Kwas mlekowy</b>; <b>u noworodk</b> <b>mo</b> <b>e</b> <b>prowadzi</b> <b>do zaburze</b> <b>w</b> <b>przemianie materii</b>, <b>je</b> <b>li</b> <b>uk</b> <b>ad</b> <b>trawienny</b> <b>nie</b> <b>jest</b> <b>wystarczaj</b> <b>co</b> <b>rozwini</b> <b>y</b>. Dotyczy to jednak tylko formy D(-) oraz DL kwasu mlekowego. W <b>ywno</b> <b>ci</b> <b>dla</b> <b>niemowl</b> <b>t</b> <b>stosuje</b> <b>si</b> <b>tylko</b> <b>form</b> <b>L(+)</b>. Nieszkodliwy.</p>		
		
<p><b>E280</b></p>		
<p><b>Kwas propinowy</b>; syntetycznie produkowany konserwant; <b>mo</b> <b>e</b> <b>zmienia</b> <b>zapach</b> <b>i</b> <b>smak</b> <b>potraw</b>; dopuszczony do stosowania w paczkowanym, krojonym chlebie i opakowanych drobnych wyrobach cukierniczych – ciasta i herbatniki. Wyst <b>uje</b> <b>naturalnie</b> <b>w</b> <b>niekt</b> <b>ych</b> <b>gatunkach</b> <b>sera</b>. <b>Odradza</b> <b>si</b> <b>cz</b> <b>te</b> <b>spo</b> <b>ywanie</b>.</p>		
		
<p><b>E281</b></p>		
<p><b>Propinian sodu</b>, <b>s</b> <b>sodowa</b> <b>kwasu</b> <b>propionowego</b>; syntetycznie otrzymywany konserwant; <b>mo</b> <b>e</b> <b>zmienia</b> <b>zapach</b> <b>i</b> <b>smak</b> <b>potraw</b>; <b>odradza</b> <b>si</b> <b>cz</b> <b>te</b> <b>spo</b> <b>ywanie</b>.</p>		
		
<p><b>E282</b></p>		
<p><b>Propinian wapnia</b>, <b>s</b> <b>wapniowa</b> <b>kwasu</b> <b>propionowego</b>; syntetycznie otrzymywany konserwant; <b>mo</b> <b>e</b> <b>zmienia</b> <b>zapach</b> <b>i</b> <b>smak</b> <b>potraw</b>; <b>odradza</b> <b>si</b> <b>cz</b> <b>te</b> <b>spo</b> <b>ywanie</b>.</p>		
		
<p><b>E283</b></p>		
<p><b>Propinian potasu</b>, <b>s</b> <b>potasowa</b> <b>kwasu</b> <b>propionowego</b>; syntetycznie otrzymywany konserwant; <b>mo</b> <b>e</b> <b>zmienia</b> <b>zapach</b> <b>i</b> <b>smak</b> <b>potraw</b>; <b>odradza</b> <b>si</b> <b>cz</b> <b>te</b> <b>spo</b> <b>ywanie</b>.</p>		