

## 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, rzych sałatek, koncentratu pomidorowego, napojów gazowanych. Benzoosan sodu działa drażniąco na błonę śluzową i odkażająco, 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>Sód potasowa kwasu benzoowego; syntetycznie otrzymywany konserwant; odradza się jego spożywanie (patrz E 210). Może wywoływać alergię.</p>		<p><strong>E213</strong></p> <p>Benzoosan wapnia, wapniowa kwasu benzoowego; syntetycznie otrzymywany konserwant; odradza się jego spożywanie (patrz E 210). Może wywoływać alergię.</p>		<p><strong>E214</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>		<p><strong>E215</strong></p> <p>p-hydroksybenzoosan etylu; pochodna kwasu benzoowego; syntetycznie otrzymywany konserwant; odradza się jego spożywanie (patrz E 214). Może wywoływać alergię.</p>
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	--	---	---

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

E200-E299 - konserwanty, regulatory kwasowo

**E216**; pochodna kwasu benzooesowego; syntetycznie otrzymany konserwant; **odradza si** spożywanie (patrz E 214). **Mo** **e** wywo **y**wa **alergie**.

**E217**; pochodna kwasu benzooesowego; syntetycznie otrzymany konserwant; **odradza si** spożywanie (patrz E 214). **Mo** **e** wywo **y**wa **alergie**.

**E219**; pochodna kwasu benzooesowego; syntetycznie otrzymany konserwant; **odradza si** spożywanie (patrz E 214). **Mo** **e** wywo **y**wa **alergie**.

**E220**; syntetyczny; dodawany do sok **owocowych** i koncentrat **win**, suszonych owoc **owoc**; **odradza si** spożywanie; **uwaga osoby** wra **liwi** i astmatycy; **niszczy** witamin **B 12**.

**E222**; syntetycznie otrzymany konserwant i przeciwutleniacz; **odradza si** spożywanie (patrz E 220). **Uwaga** osoby wra **liwi** i astmatycy. **Zak** **a** czynno **ci** jelit.

**E223**; syntetycznie otrzymany konserwant i przeciwutleniacz; **odradza si** spożywanie (patrz E 220). **Uwaga** osoby wra **liwe** i astmatycy. **Zak** **a** czynno **ci** jelit.

**E224**; syntetycznie otrzymany konserwant i przeciwutleniacz; **odradza si** spożywanie (patrz E 220). **Uwaga** osoby wra **liwe** i astmatycy. **Zak** **a** czynno **ci** jelit.

**E226**; syntetycznie otrzymany konserwant i przeciwutleniacz; **odradza si** spożywanie (patrz E 220). **Uwaga** osoby wra **liwe** i astmatycy. **Zak** **a** czynno **ci** jelit.

**E227**; syntetycznie otrzymany konserwant i przeciwutleniacz; **odradza si** spożywanie (patrz E 220). **Uwaga** osoby wra **liwe** i astmatycy. **Zak** **a** czynno **ci** jelit.

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

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

**E232**; 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 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 Dwuoctan sodu; syntetyczny, dodatek do marynat: ledzi, grzyb, sa atek; nieszkodliwy.

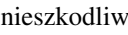
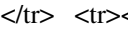

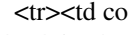

E263 Octan wapnia; syntetyczny, dodatek do marynat: ledzi, grzyb, sa atek;

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

E200-E299 - konserwanty, regulatory kwasowo

---

nieszkodliwy.

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