

**Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;**  
E300-E399 - przeciwutleniacze

<p><strong>E300</strong></p> <p>Kwas L-askorbinowy, witamina C; przeciwutleniacz; syntetycznie wytwarzana substancja o aktywności witaminy C; ze wzglę technologicznych coraz częściej stosowany w przemyśle spożywczym; przy cięym przedawkowywaniu (kilka gram dziennie) może przyczyniać się do powstawania kamieni moczowych w nerkach i pęcherzu; uważany za nieszkodliwy.</p>	
<p><strong>E301</strong></p> <p>Ascorbinian sodu, sód sodowa kwasu askorbinowego; przeciwutleniacz; syntetyczny; przy cięym przedawkowywaniu (kilka gram dziennie) może przyczyniać się do powstawania kamieni moczowych w nerkach i pęcherzu; uważany za nieszkodliwy.</p>	
<p><strong>E302</strong></p> <p>Ascorbinian wapnia, sód wapniowa kwasu askorbinowego; przeciwutleniacz; syntetyczny; przy cięym przedawkowywaniu (kilka gram dziennie) może przyczyniać się do powstawania kamieni moczowych w nerkach i pęcherzu; uważany za nieszkodliwy.</p>	
<p><strong>E304</strong></p> <p>Kwas palmitynowy, palmitynian askrobylu; pochodna witaminy C; przeciwutleniacz; syntetyczny; przy cięym przedawkowywaniu (kilka gram dziennie) może przyczyniać się do powstawania kamieni moczowych w nerkach i pęcherzu; uważany za nieszkodliwy.</p>	
<p><strong>E306</strong></p> <p>Witamina E; przeciwutleniacz naturalny, otrzymywany z olej roślinnych. Tylko w przypadku nadmiernego spożycia preparat zawierających witamin E istnieje niebezpieczeństwo przedawkowania, co może niekorzystnie oddziaływać na stan zdrowia. Uważane za nieszkodliwe.</p>	
<p><strong>E307</strong></p> <p>α-tokoferol; syntetycznie produkowana witamina E; przeciwutleniacz i substancja wzbogacająca. Tylko w przypadku nadmiernego spożycia preparat zawierających witamin E istnieje niebezpieczeństwo przedawkowania, co może niekorzystnie oddziaływać na stan zdrowia. Uważane za nieszkodliwe.</p>	
<p><strong>E308</strong></p> <p>γ-tokoferol; syntetycznie produkowana witamina E. Tylko w przypadku nadmiernego spożycia preparat zawierających witamin E istnieje niebezpieczeństwo przedawkowania, co może niekorzystnie oddziaływać na stan zdrowia. Uważane za nieszkodliwe.</p>	
<p><strong>E309</strong></p> <p>δ-tokoferol; syntetycznie produkowana witamina E. Tylko w przypadku nadmiernego spożycia preparat zawierających witamin E istnieje niebezpieczeństwo przedawkowania, co może niekorzystnie oddziaływać na stan zdrowia. Uważane za nieszkodliwe.</p>	
<p><strong>E310</strong></p> <p>Galusan propylowy; przeciwutleniacz; syntetyczny. Istnieje podejrzenie, że substancja ta utrudnia wchłanianie elaza. Wszystkie galusany podejrzewane są o możliwość wywołania alergii. Powoduje wysypki.</p>	
<p><strong>E311</strong></p> <p>Galusan oktylu; przeciwutleniacz; syntetyczny. Istnieje podejrzenie, że substancja ta utrudnia wchłanianie elaza. Wszystkie galusany podejrzewane są o możliwość wywołania alergii. Powoduje wysypki.</p>	

**Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki &#039;E&#039;**  
E300-E399 - przeciwutleniacze

<p>E312</p>			Galusan dodecylu; przeciwutleniacz; syntetyczny. Istnieje podejrzenie, że substancja ta utrudnia wchłanianie elaza. Wszystkie galusany podejrzewane są o możliwość wywoływania alergii. Powoduje wysypki.
E320			BHA, Butylowany hydroksyanizol, Antracine 12, Embanox, Nipantiox 1-F; przeciwutleniacz; syntetyczny. W dużych dawkach powoduje zaburzenia pracy wrotroby i powstawanie wrzodów dwunastnicy. Przy przyjmowaniu dużych dawek możliwe jest odkładanie się w organizmie. BHA podejrzewany jest o możliwość wywoływania alergii. Odradza się czyste spożywanie. Zwiększa poziom cholesterolu. W wielu krajach jest niedozwolony w produktach dla dzieci.
E321			BHT, Butylowany hydroksytoluen, Impruvol; Syntetycznie produkowany przeciwutleniacz. przeciwutleniacz; syntetyczny. W dużych dawkach powoduje zaburzenia pracy wrotroby i powstawanie wrzodów dwunastnicy. Przy przyjmowaniu dużych dawek możliwe jest odkładanie się w organizmie. BHT podejrzewany jest o możliwość wywoływania alergii. Zwiększa poziom cholesterolu. W wielu krajach jest niedozwolony w produktach dla dzieci. Odradza się czyste spożywanie.
E322			Lecytyna; naturalny, roślinny emulgator i przeciwutleniacz pozyskiwany z oleju: sojowego, sonecznikowego lub rzepakowego. Występuje w żywych komórkach. Uważany za nieszkodliwy.
E325			Mleczan sodowy, sodowa kwasu mlekowego; syntetyczny; U noworodka może prowadzić do zaburzeń przemiany materii, jeśli system trawienny nie został jeszcze dostatecznie wykształcony. Dotyczy to tylko formy D(-) kwasu mlekowego. W żywności dla niemowląt występuje nieszkodliwa postać (pochodna kwasu L(+) mlekowego). Uważany za nieszkodliwy.
E330			Kwas cytrynowy; naturalny; otrzymywany na drodze fermentacji pleśniowej; substancja występująca w przemianie materii człowieka. Tylko w bardzo dużych dawkach, które nie są stosowane w żywności, może powodować zaburzenia w przyswajaniu wapnia. Uważany za nieszkodliwy.
E331			Cytrynian sodu, sodowa kwasu cytrynowego; syntetyczny; regulator kwasowości i stabilizator; Tylko w bardzo dużych dawkach, które nie są stosowane w żywności, może powodować zaburzenia w przyswajaniu wapnia. Uważany za nieszkodliwy.
E332			Cytrynian potasu; sodowa kwasu cytrynowego; syntetyczny; regulator kwasowości i stabilizator; Tylko w bardzo dużych dawkach, które nie są stosowane w żywności, może powodować zaburzenia w przyswajaniu wapnia. Uważany za nieszkodliwy.
E333			Cytrynian wapnia, wapniowa kwasu cytrynowego; syntetyczny; regulator kwasowości i stabilizator; Tylko w bardzo dużych dawkach, które nie są stosowane w żywności, może powodować zaburzenia w przyswajaniu wapnia. Uważany za nieszkodliwy.
E335			Winian sodu,

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

E300-E399 - przeciwutleniacze

---

sódowa kwasu winowego; naturalny, roślinny regulator kwasowości i przeciwutleniacz; w dużych dawkach działa przeciwszczepiaczo; uważany za nieszkodliwy.

E336 Winian monopotasowy, wodorowinian potasu, kamie winny; naturalny, roślinny regulator kwasowości i przeciwutleniacz; w dużych dawkach działa przeciwszczepiaczo; uważany za nieszkodliwy.

E337 Winian sodowo-potasowy, sódowo-potasowa kwasu winowego; naturalny, roślinny regulator kwasowości i przeciwutleniacz; w dużych dawkach działa przeciwszczepiaczo; uważany za nieszkodliwy.

E338 Kwas fosforowy, kwas ortofosforowy; przeciwutleniacz i regulator kwasowości. W dużej dawce może upośledzać wchłanianie wapnia, magnezu i żelaza. Duże spożycie fosforu może prowadzić do osłabienia kości i odkładania się wapnia. Zakłóca trawienie; odradza się częste spożywanie.

E339 Ortofosforan monosodowy, diwodorooortofosforan sodu, sódowa kwasu ortofosforowego; syntetyczny; dodatek do ryb wędzonych, surowych soków owocowych; zakłóca trawienie; odradza się częste spożywanie.

E340 Ortofosforan monopotasowy, diwodorooortofosforan potasu, sód potasowa kwasu ortofosforowego; syntetyczny; dodatek do ryb wędzonych, surowych soków owocowych; odradza się częste spożywanie.

E341 Ortofosforan wapnia, ortofosforan tripotasowy, sód wapniowa kwasu ortofosforowego; syntetyczny; dodatek do ryb wędzonych, surowych soków owocowych; zakłóca trawienie; odradza się częste spożywanie.

---