

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'

Niebezpieczne, zabronione, podejrzane

<p>E102 Tartrazyna; niezalecana dla dzieci. Odradza si spo ywanie. Zagro one s zw aszcza osoby, kt e reaguj alergicznie na aspiryn i astmatycy.</p>			
<p>E103 Rezorcyna; Zabroniony.</p>			
<p>E104 Chinolinowa; Powoduje nadpobudliwo u dzieci. Jest uwany za toksyczny i jest zakazany w wi szo ci kraj , np. w USA i w Japonii.</p>			
<p>E105 trwa a AB; zabroniony.</p>			
<p>E110 pomara zowa; W wielu krajach zakazany ze wzgl u na swoj szkodliwo niebezpieczny.</p>			
<p>E111 Oran; GGN, oran a-naftolowy; zabroniony.</p>			
<p>E121 Lakmus; zabroniony.</p>			
<p>E123 Amarant; Istniej badania dowodz ce jego mutagenno ci. W testach na zwierz ach stwierdzono jego wp yw na odk adanie si wapnia w nerkach. Odradza si spo ywanie.</p>			
<p>E125 Zabroniony.</p>			
<p>E126 Zabroniony.</p>			
<p>E127 Erytrozyna; Osoby z problemami tarczycy powinny unika artyku spo ywanych barwionych t substancj.</p>			
<p>E130 Zabroniony.</p>			
<p>E132 B it indygowy, indygo, indygotyina; uwany za nieszkodliwy. Przy jednoczesnym podawaniu zwierz om du ych dawek indygotyny i azotynu sodowego stwierdzono uszkodzenia materia u genetycznego. Po czenie takie mo e wyst pi w diecie np. szynka lub kie basa i barwione s odcze lub likiery.</p>			
<p>E133 B it brylantowy FCF; zakazany w niekt ych krajach.</p>			
<p>E142 Ziele brylantowa, ziele malachitowa G, ziele diamentowa, ziele s; Szkodliwy dla zdrowia, w niekt ych krajach zakazany.</p>			

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'

Niebezpieczne, zabronione, podejrzane

alt="" width="1" height="1" /></td></tr><tr> <td><p> E151 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Czerbrylantowa PN; Zakazany w Stanach Zjednoczonych; niezalecany dzieciom.</p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E152 </p></td><td><p> </p></td> <td><p>Zabroniony.</p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E160f </p></td><td><p> </p></td> <td><p>Karotenoid, ester etylowy; niedopuszczony w Polsce.</p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p> E161 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Ksantofil, karetonoidy; niedopuszczony w Polsce. </p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E173 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Glin, aluminium; aluminium ma zwizek z chorob Alzheimera. Osoby chore na nerki mog nie wydalaluminium.</p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E174 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Srebrny; Moe odkadasiw tkankach. Odradza si czte spoywanie.</p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E175 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Zoty; moe prowadzido zaburzew obrazie krwi; odradza si czte stosowanie.</p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E180 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Karmin 6B; odradza si czte spoywanie. </p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E200 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Kwas sorbowy; czto powoduje reakcje alergiczne. </p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E210 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Kwas benzoesowy; Po jego spoyfici osoby wraliwe, chorujce na astm katar sienny lub alergii skne mog odczuwazaostrenie stan chorobowych. Odradza si czte spoywanie. </p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E211 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Benzoesan sodu, s sodowa kwasu benzoesowego; dziaa dranico na luzkodka, dlatego spoyfici zawierajcych go produkt moe u os nadwraliwych (np. chorych na chorobwrzodow) powodowadolegliwoci bowe. Odradza si czte spoywanie. </p><p>W poczeniu z witamin C (E300) moe przeksztacisiw rakotwczy benzen, co ma znaczenie szczegnie w przypadku napoj gazowanych, w ktych stosuje si jednoczenie obie te substancje. Temperatura i nawietlenie to czynniki przyspieszajce formowanie si benzenu.</p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E121 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Benzoesan wapnia, s wapniowa kwasu benzoesowego; odradza si czte spoywanie (patrz E 210).</p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E214 </p></td><td><p> </p></td><td><p>p-hydroksybenzoesan etylu; Odnotowano jego dzianie jako rodka odurzajcego, rozszerzajcego naczyinia i wywoujcego skurcze mii. Odradza si czte spoywanie.</p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E215 </p></td><td><p> </p></td><td><p>p-hydroksybenzoesan etylu; odradza si czte spoywanie (patrz E 214).</p></td></tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E216 </p></td><td><p> </p></td><td><p>p-hydroksybenzoesan propylu; odradza si czte spoywanie (patrz E 214).</p></td></tr>

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'

Niebezpieczne, zabronione, podejrzane

spożywanie.

		
E310		
Galusan propylowy; Galusan utrudnia wchłanianie nielaz, powoduje wysypki.		
		
E311		
Galusan oktylu; Galusan utrudnia wchłanianie nielaz, powoduje wysypki.		
		
E312		Galusan dodecyłu; Galusan utrudnia wchłanianie nielaz, powoduje wysypki.
		
E320		BHA, Butylowany hydroksyanizol, Antracine 12, Embanox, Nipantiox 1-F; w dużych dawkach powoduje zaburzenia pracy wrotroby i powstawanie wrzodów dwunastnicy. Odradza się to spożywanie. Zwiększa poziom cholesterolu. W wielu krajach jest niedozwolony w produktach dla dzieci.
		
E321		BHT, Butylowany hydroksytoluen, Impruvol; w dużych dawkach powoduje zaburzenia pracy wrotroby i powstawanie wrzodów dwunastnicy. Odradza się to spożywanie. Zwiększa poziom cholesterolu. W wielu krajach jest niedozwolony w produktach dla dzieci.
		
E335		Winian sodu, sodowa kwasu winowego; w dużych dawkach działa przeciwszczajco.
		
E336		Winian monopotasowy, wodorowinian potasu, kamień winny; w dużych dawkach działa przeciwszczajco.
		
E337		Winian sodowo-potasowy, sodowo-potasowa kwasu winowego; w dużych dawkach działa przeciwszczajco.
		
E338		Kwas fosforowy, kwas ortofosforowy; W dużej dawce może upośledzać wchłanianie wapnia, magnezu i nielaz. Duże spożycie fosforu może prowadzić do osłabienia kości i odkładania się wapnia. Zakaz trawienia; odradza się to spożywanie.
		
E339		Ortofosforan monosodowy, diwodoroortofosforan sodu, sodowa kwasu ortofosforowego; zakaz trawienia; odradza się to spożywanie.
		
E340		Ortofosforan monopotasowy, diwodoroortofosforan potasu, potasowa kwasu ortofosforowego; zakaz trawienia; odradza się to spożywanie.
		
E341		Ortofosforan wapnia, ortofosforan tripotasowy, wapniowa kwasu ortofosforowego; zakaz trawienia; odradza się to spożywanie.
		
E400		Kwas alginowy; może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych; w przypadku

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'

Niebezpieczne, zabronione, podejrzone

regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciążnym; odradza się **czyste** spożywanie.

E401

Alginian sodu, sól sodowa kwasu alginowego; **może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych**; w przypadku regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciążnym; odradza się **czyste** spożywanie.

E402

Alginian potasu, sól potasowa kwasu alginowego; **może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych**; w przypadku regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciążnym; odradza się **czyste** spożywanie.

E403

Alginian amonu, sól potasowa kwasu alginowego; **może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych**; w przypadku regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciążnym; odradza się **czyste** spożywanie.

E404

Alginian wapniowy, sól wapniowa kwasu alginowego; **może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych**; w przypadku regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciążnym; odradza się **czyste** spożywanie.

E405

Alginian propylenowo-glikolowy; **może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych**; w przypadku regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciążnym; odradza się **czyste** spożywanie.

E407

Karagen; w dużych dawkach **może ograniczać przyswojenie składników mineralnych** (np. potasu) i **działa przeciwzyszczejco**; **zakłóca trawienie**; odradza się **czyste** spożywanie.

E450

Fosforany; w dużych ilościach **mogą pogarszać wchłanianie wapnia, magnezu i selenu** oraz **powodować osteoporoz** i **odkładanie się wapnia**; **zakłóca trawienie**; odradza się **czyste** spożywanie.

E461

Metyloceluloza, **eter metylowy celulozy**; **działa przeciwzyszczejco**; **zakłóca trawienie**.

E462

Etyloceluloza; **zakłóca trawienie**.

E463

Hydroksypropyloceluloza; **działa przeciwzyszczejco**; **zakłóca trawienie**.

E465

Etylometyloceluloza; **zakłóca trawienie**.

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'

Niebezpieczne, zabronione, podejrzone

```
</td></tr><tr> <td><p> <strong>E466 </strong></p></td><td><p> </p></td>
<td><p><em><strong>Karboksymetyloceluloza, s<sup>♦</sup> sodowa karboksymetylocelulozy</strong></em>;
<strong>dzia<sup>♦</sup>anie przeczyszczaj<sup>♦</sup>ce</strong>; <strong>zak<sup>♦</sup><sup>♦</sup>a trawienie</strong>; mo<sup>♦</sup>e wywo<sup>♦</sup>ywa
<strong>alergie.</strong></p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> <strong>E477 </strong></p></td><td><p>
</p></td> <td><p><em><strong>Estry kwas<sup>♦</sup> t<sup>♦</sup>uszczowych, ester glikolu propylenowego, ester
propylenowo-glikolowy</strong></em>; <strong>zak<sup>♦</sup><sup>♦</sup>a trawienie.</strong></p></td> </tr>
</table> <p> </p><p>
```