

Câteva precizări despre alimentele pe care le consumăm în fiecare zi

E-urile sunt substanțe care se folosesc la prepararea unor produse în scopul ameliorării calității acestora sau pentru a permite aplicarea unor tehnologii avansate de prelucrare (*Monitorul Oficial al României*, Anul XI, Nr. 268/1999, pagina 13).

În istoria alimentară a diferitelor civilizații nu găsim *E-urile*. Ele sunt invenția secolului XX.

Definiția *oficială* redată mai sus este ambiguă și plină de omisiuni: Ce fel de substanțe – naturale sau de sinteză? De ce să ameliorezi calitatea? Care calitate – organoleptică sau nutritivă? Ce este acea tehnologie *avansată*? Au sau nu au reacții adverse? Dacă au sau dacă nu se știe dacă au, de ce se folosesc, totuși?

Majoritatea *E-urilor* are o istorie și o existență identică: când se lansează pe piață se spune că nu sunt nocive și se dă o lege în sensul acesta. După câțiva ani se demonstrează că sunt nocive și se dă o altă lege care să le interzică.

E-urile nu au fost niciodată cerute de populație; ele au fost *oferite* și majoritatea oamenilor le mănâncă fără să se întrebe ce este cu ele. Din cauză că nu se întreabă, producătorii le oferă din nou. S-a născut o adevărată și foarte rentabilă industrie mondială a *E-urilor*, care vinde în cantități enorme (20 mld. \$ anual).

panică, pierderea gustului, tulburări de memorie, dureri articulare etc.

Majoritatea cercetărilor medicale consideră aspartamul ca având un rol în declanșarea următoarelor maladii: tumori cerebrale, scleroză multiplă, epilepsie, sindroame extra-piramidale, boala Alzheimer, retardare mintală, limfoame, malformații, diabet.

Un principiu străvechi ai medicinei spune că „nimic nu este mai periculos decât a administra o substanță timp îndelungat, în mod repetat”.

Numai alimentele pot fi administrate timp îndelungat în mod repetat. Toate celelalte substanțe, nonalimente, adică aditivii alimentari, medicamentele chimice și naturale nu pot fi administrate timp îndelungat, în mod repetat, căci cad sub incidența acestei axiome biologice și în cele din urmă produc diferite sindroame în corpul omenesc.

Demascarea efectelor nocive ale *E-urilor* și excluderea lor din alimentație este o problemă de conștiință civică, este o problemă de atitudine morală, luată atât de consumatori cât și de cercetătorii în domeniu.

În S.U.A. există *Centrul Științific pentru Interes Public*, care numără 800.000 de cotizanți și are un rol esențial în blocarea pe cale legislativă a otrăvirii lente a populației.

Concluzia care se impune: ***nu consumați alimente cu E-uri***, căci vă vor fi date mereu. ***Refuzați să le cumpărați și ei nu le vor mai produce.***

Doctor în Medicină Pavel Chirilă

TABEL
 CU CLASELE FUNCȚIONALE, ROLUL ȘI FUNCȚIILE
 TEHNOLOGICE ALE ADITIVILOR ALIMENTARI
 (E-uri din *Codex Alimentarius*)

Nr. crt.	Clasă funcțională (care se înscrie pe etichetă)	Definire	Subclasă (funcție tehnologică)
1	Acid	Substanțe care cresc aciditatea și/sau conferă un gust acru alimentului	Acidifiant
2	Reglator de aciditate	Modifică sau controlează aciditatea sau alcalinitatea alimentului, menținând pH-ul specific alimentului	Acidifiant, alcalinizant, agent de tamponare sau agent de ajustare a pH-ului
3	Antiaglomerant	Reduce tendința particulelor din aliment de a adera unele la altele	Agent antiagregare, antiaglutinare, agent de uscare
4	Antispumant	Previne sau reduce spumarea	Agent antispumare
5	Antioxidant	Prelungește durata de valabilitate a unui aliment prin protejarea împotriva deteriorării	Antioxidant, antioxidant sinergic, sequestrant

		provocate de oxidare, cum ar fi râncezirea grăsimilor sau modificarea culorii	
6	Agent de afânare	Substanță, alta decât aerul, care contribuie la creșterea volumului alimentelor, fără a modifica valoarea energetică	Agent de afânare
7	Colorant	Dă sau reface culoarea alimentului	Colorant
8	Agent de conservare (retenție) a culorii	Stabilizează, conservă sau intensifică culoarea alimentului	Fixativ de culoare, stabilizator de culoare
9	Emulsificator	Formează sau menține un amestec omogen din două sau mai multe faze nemiscibile, cum ar fi uleiul și apa din aliment	Emulsificator, plasticizant, agent de dispersare, surfactant, agent de umectare
10	Sare emulsificatoare	Rearanjează proteinele din brânză în procesul tehnologic de preparare a brânzeturilor pentru a preveni separarea grăsimilor	Sare emulsificatoare, sequestrant
11	Agent de întărire	Face sau păstrează țesuturile de fructe sau vegetale tari sau proaspete sau interacționează cu agenți de gelificare pentru a produce sau a întări un gel	Agent de întărire
12	Potențator de aromă	Menține și amplifică gustul și/sau mirosul	Potențator de aromă, corec-

		specifice alimentului	tor de aromă, frăgezant
13	Agenți de tratare a făinei	Substanță care se adaugă la făină pentru a îmbunătăți calitățile de coacere sau culoarea	Agent de înălbire, ameliorator de aluat, ameliorator al făinei
14	Agent de spumare	Face posibilă formarea sau menținerea unei dispersii uniforme a fazei gazoase în alimentul lichid sau solid	Agent de spumare, agent de aerare
15	Agent de gelificare	Conferă o textură alimentului prin formare de gel	Agent de gelificare
16	Agent de glazurare	Substanță care, atunci când se aplică pe suprafața alimentului, îi conferă un aspect strălucitor sau formează un înveliș protector	Agent de glazurare, acoperire
17	Umectant	Previne uscarea alimentului într-o atmosferă cu umiditate redusă	Agent de umectare, agent de reținere a apei /umidității
18	Conservant	Prelungește durata de valabilitate a alimentului prin protejarea împotriva deteriorării cauzate de microorganisme	Conservant antimicrobian, agent antimicotic, agent de control al bacteriofagilor, chemosterilizant/ agent de maturare a vinului, dezinfecant

			fectant
19	Gaz propulsor	Un gaz, altul decât aerul, care propulsează alimentul din container	Gaz propulsor
20	Agent de creștere	O substanță sau combinație de substanțe care eliberează gaz și în consecință cresc volumul aluatului	Agent de fermentare, agent de creștere
21	Stabilizator	Face posibilă menținerea unei dispersii uniforme a două sau mai multe substanțe nemiscibile din aliment	Liant, agent de gelificare, agent de reținere a apei /umidității, stabilizator de spumă
22	Îndulcitor	O substanță, alta decât zahărul, care dă gust dulce alimentului	Îndulcitor, îndulcitor artificial, îndulcitor nutritiv
23	Agent de îngroșare	Crește vâscozitatea alimentului	Agent de îngroșare, texturant
24	Sequestrant	Substanță care formează complexe cu ionii metalici	Sequestrant

SISTEMUL INTERNAȚIONAL DE NUMEROTARE A
ADITIVILOR ALIMENTARI.
LISTA CU ADITIVII ALIMENTARI ÎN ORDINEA
NUMERELOR

E	Denumire aditivului alimentar	Funcția tehnologică
E100	(i) CURCUMINĂ (ii) TURMERIC	Colorant Colorant
E101	(i) RIBOFLAVINĂ (ii) RIBOFLAVINĂ 5' - FOSFAT DE SODIU	Colorant Colorant
E102	TARTRAZINĂ	Colorant
E103	ALKANET	Colorant
E104	GALBEN DE CHINOLEINĂ	Colorant
E107	YELLOW 2G	Colorant
E110	SUNSET YELLOW FCF	Colorant
E120	ACID CARMINIC sau COSENILĂ	Colorant
E121	CITRUS RED 2	Colorant
E122	AZORUBINĂ	Colorant
E123	AMARANTH	Colorant
E124	PONCEAU 4R	Colorant

E125	PONCEAU SX	Colorant
E126	PONCEAU 6R	Colorant
E127	ERITROZINĂ	Colorant
E128	RED 2G	Colorant
E129	ALLURA RED AC	Colorant
E131	ALBASTRU PATENT	Colorant
E132	INDIGOTINĂ	Colorant
E133	ALBASTRU BRILIANT FCF	Colorant
E140	CLOROFILĂ	Colorant
E141	COMPLECȘI DE CUPRUCOLOROFILĂ	Colorant
E142	GREEN S	Colorant
E143	FAST GREEN FCF	Colorant
E150a	CARAMEL I	Colorant
E150b	CARAMEL II –procedeul cu sulfit caustic	Colorant
E150c	CARAMEL III – procedeul cu amoniac	Colorant
E150d	CARAMEL IV – procedeul cu sulfit amoniacal	Colorant
E151	NEGRU BRILIANT	Colorant
E152	CĂRBUNE NEGRU (HYDROCARBON)	Colorant

E153	CĂRBUNE VEGETAL	Colorant
E154	BRUN FK	Colorant
E155	BRUN HT	Colorant
E160a	(i) BETA-CAROTEN (sintetic) (ii) BETA-CAROTEN (extract natural)	Colorant Colorant
E160b	ANNATO EXTRACTS	Colorant
E160c	PAPRIKA OLEORESINS	Colorant
E160d	LYCOPENE	Colorant
E160e	BETA-APO-CAROTENAL	Colorant
E160f	BETA-APO-8'- CAROTENOIC ACID, METHYL sau ETHYL ESTER	Colorant
E161a	FLAVOXANTINĂ	Colorant
E161b	LUTEINĂ	Colorant
E161c	KRYPTOXANTINĂ	Colorant
E161d	RUBIXANTINĂ	Colorant
E161e	VIOLOXANTINĂ	Colorant
E161f	RODOXANTINĂ	Colorant
E161g	CANTAXANTINĂ	Colorant
E162	BEET RED	Colorant
E163	(i) ANTOCIANI (ii) GRAPE SKIN	Colorant

	EXTRACT (extract din coajă de strugure) (iii) BLACKCURRANT EXTRACT (extract din coacăze)	Colorant Colorant
E164	ȘOFRAN	Colorant
E166	LEMN DE SANTAL	Colorant
E170	(i) CARBONAT DE CALCIU (ii) CARBONAT ACID DE CALCIU	Colorant Colorant
E171	DIOXID DE TITAN	Colorant
E172	(i) OXID DE FIER, negru (ii) OXID DE FIER, roșu (iii) OXID DE FIER, galben	Colorant Colorant Colorant
E173	ALUMINIU	Colorant
E174	ARGINT	Colorant
E175	AUR	Colorant
E180	LITHOL RUBINE BK	Colorant
E181	TANINURI, CALITATE ALIMENTARĂ	colorant, emulsificator, stabilizator, agent de îngroșare
E182	ORCHIL	Colorant
E200	ACID SORBIC	Conservant
E201	SORBAT DE SODIU	Conservant
E202	SORBAT DE POTASIU	Conservant

E203	SORBAT DE CALCIU	Conservant
E209	HEPTIL HIDROXIBENZOAT p-	Conservant
E210	ACID BENZOIC	Conservant
E211	BENZOAT DE SODIU	Conservant
E212	BENZOAT DE POTASIU	Conservant
E213	BENZOAT DE CALCIU	Conservant
E214	ETIL HIDROXIBENZOAT p-	Conservant
E215	ETIL p-HIDROXI- BENZOAT DE SODIU	Conservant
E216	PROPIL HIDROXIBENZOAT p-	Conservant
E217	PROPIL p-HIDROXI- BENZOAT DE SODIU	Conservant
E218	METIL HIDROXIBENZOAT p-	Conservant
E219	METIL p-HIDROXI- BENZOAT DE SODIU	Conservant
E220	DIOXID DE SULF	Conservant, antioxidant
E221	SULFIT DE SODIU	Conservant, antioxidant
E222	SULFIT ACID DE SODIU	Conservant, antioxidant
E223	METABISULFIT DE SODIU	Conservant, agent de decolorare, antioxidant
E224	METABISULFIT DE POTASIU	Conservant, antioxidant

E225	SULFIT DE POTASIU	Conservant, antioxidant
E226	SULFIT DE CALCIU	Conservant, antioxidant
E227	SULFIT ACID DE CALCIU	Conservant, antioxidant
E228	BISULFIT DE POTASIU	Conservant, antioxidant
E230	DIFENIL	Conservant
E231	ORTO – FENIL FENOL	Conservant
E232	ORTO-FENIL FENOLAT DE SODIU	Conservant
E233	TIABENDAZOL	Conservant
E234	NIZINĂ	Conservant
E235	PIMARICINĂ (NATAMICINĂ)	Conservant
E236	ACID FORMIC	Conservant
E237	FORMIAT DE SODIU	Conservant
E238	FORMIAT DE CALCIU	Conservant
E239	HEXAMETILEN TETRAMINĂ	Conservant
E240	FORMALDEHIDĂ	Conservant
E241	GUMĂ DE GUAIIAC	Conservant
E242	DIMETIL DICARBONAT	Conservant
E249	NITRIT DE POTASIU	Conservant, fixativ de culoare
E250	NITRIT DE SODIU	Conservant, fixativ de culoare

E251	NITRAT DE SODIU	Conservant, fixativ de culoare
E252	NITRAT DE POTASIU	Conservant, fixativ de culoare
E260	ACID ACETIC GLACIAL	Conservant, reglator de aciditate
E261	(i) ACETAT DE POTASIU (ii) DIACETAT DE POTASIU	Conservant, reglator de aciditate
E262	(i) ACETAT DE SODIU (ii) DIACETAT DE SODIU	Conservant, reglator de aciditate, sequestrant
E263	ACETAT DE CALCIU	Conservant, stabilizator, reglator de aciditate
E264	ACETAT DE AMONIU	Reglator de aciditate
E265	ACID DEHIDROACETIC	Conservant
E266	DEHIDROACETAT DE SODIU	Conservant
E270	ACID LACTIC (L-, D- și DL)	Reglator de aciditate
E280	ACID PROPIONIC	Conservant
E281	PROPIONAT DE SODIU	Conservant
E282	PROPIONAT DE CALCIU	Conservant
E283	PROPIONAT DE POTASIU	Conservant

E290	DIOXID DE CARBON	Agent de carbonatare, gaz pentru ambalat
E296	ACID MALIC (DL-)	Reglator de aciditate
E297	ACID FUMARIC	Reglator de aciditate
E300	ACID ASCORBIC (L-)	Antioxidant
E301	ASCORBAT DE SODIU	Antioxidant
E302	ASCORBAT DE CALCIU	Antioxidant
E303	ASCORBAT DE POTASIU	Antioxidant
E304	PALMITAT DE ASCORBIL	Antioxidant
E305	STEARAT DE ASCORBIL	Antioxidant
E306	TOCOFEROLI – AMESTEC CONCENTRAT	Antioxidant
E307	ALFA-TOCOFEROL	Antioxidant
E308	GAMMA-TOCOFEROL SINTETIC	Antioxidant
E309	DELTA-TOCOFEROL SINTETIC	Antioxidant
E310	GALAT DE PROPIL	Antioxidant
E311	GALAT DE OCTIL	Antioxidant
E312	GALAT DE DODECIL	Antioxidant
E313	GALAT DE ETIL	Antioxidant
E314	RĂȘINĂ DE GUAIIAC	Antioxidant

E315	ACID ISOASCORBIC (ACID ERITORBIC)	Antioxidant
E316	ISOASCORBAT DE SODIU	Antioxidant
E317	ISOASCORBAT DE POTASIU	Antioxidant
E318	ISOASCORBAT DE CALCIU	Antioxidant
E319	BUTILHIDROQUINONĂ TERȚIARĂ	Antioxidant
E320	BUTIL HIDROXIANISOL (BHA)	Antioxidant
E321	BUTIL HIDROXITOLUEN (BHT)	Antioxidant
E322	LECITINĂ	Antioxidant, emulsificator
E323	ANOXOMER	Antioxidant
E324	ETOXIQUINĂ	Antioxidant
E325	LACTAT DE SODIU	Antioxidant sinergic
E326	LACTAT DE POTASIU	Antioxidant sinergic, reglator de aciditate
E327	LACTAT DE CALCIU	Reglator de aciditate, agent de tratare a făinii
E328	LACTAT DE AMONIU	Reglator de aciditate, agent de tratare a făinii
E329	LACTAT DE MAGNEZIU (DL)	Reglator de aciditate, agent de tratare a făinii

E330	ACID CITRIC	Reglator de aciditate, antioxidant, sequestrant
E331	CITRAT DE SODIU (i) CITRAT MONOSODIC (ii) CITRAT DISODIC (iii) CITRAT TRISODIC	Reglator de aciditate, emulsificator, stabilizator, sequestrant
E332	CITRAT DE POTASIU (i) CITRAT MONOPOTASIC (ii) CITRAT TRIPOTASIC	Reglator de aciditate, stabilizator, sequestrant
E333	CITRAT DE CALCIU	Reglator de aciditate, agent de întărire, sequestrant
E334	ACID TARTRIC (L(+)-)	Reglator de aciditate, antioxidant sinergic, sequestrant
E335	TARTRAT DE SODIU (i) TARTRAT MONOSODIC (ii) TARTRAT DISODIC	Stabilizator, sequestrant
E336	TARTRAT DE POTASIU (i) TARTRAT MONOPOTASIC	Stabilizator, sequestrant

	(ii) TARTRAT DIPOTASIC	
E337	TARTRAT DUBLU DE SODIU și POTASIU	Stabilizator, sequestrant
E338	ACID FOSFORIC	Reglator de aciditate, antioxidant sinergic
E339	FOSFAT DE SODIU (i) FOSFAT MONOSODIC (ii) FOSFAT DISODIC (iii) FOSFAT TRISODIC	Reglator de aciditate, sequestrant, emulsifica- tor, texturant, sta- bilizator, agent de reținere a apei
E340	FOSFAT DE POTASIU (i) FOSFAT MONOPOTASIC (ii) FOSFAT DIPOTASIC (iii) FOSFAT TRIPOTASIC	Reglator de aciditate, sequestrant, stabilizator, emulsificator, agent de reținere a apei
E341	FOSFAT DE CALCIU	Reglator de aciditate, agent de tratare a făinii, agent de întărire, texturant, agent de creștere, agent de reținere a apei
E342	FOSFAT DE AMONIU	Reglator de aciditate, agent de tratare a făinii
E343	FOSFAT DE MAGNEZIU	Reglator de aciditate

	(i) MONO (ii) DI (iii) TRI	
E344	CITRAT DE LECITINĂ	Conservant
E345	CITRAT DE MAGNEZIU	Reglator de aciditate
E349	MALAT DE AMONIU	Reglator de aciditate
E350	MALAT DE SODIU (i) MALAT ACID DE SODIU (ii) MALAT DE SODIU	Reglator de aciditate, umectant
E351	MALAT DE POTASIU (i) MALAT ACID DE POTASIU (ii) MALAT DE POTASIU	Reglator de aciditate
E352	MALAT DE CALCIU (iii) MALAT ACID DE CALCIU (iv) MALAT DE CALCIU	Reglator de aciditate
E353	ACID METATARTRIC	Reglator de aciditate
E354	TARTRAT DE CALCIU	Reglator de aciditate
E355	ACID ADIPIC	Reglator de aciditate
E356	ADIPAT DE SODIU	Reglator de aciditate
E357	ADIPAT DE POTASIU	Reglator de aciditate
E359	ADIPAT DE AMONIU	Reglator de aciditate

E363	ACID SUCCINIC	Reglator de aciditate
E365	FUMARAT DE SODIU	Reglator de aciditate
E366	FUMARAT DE POTASIU	Reglator de aciditate
E367	FUMARAT DE CALCIU	Reglator de aciditate
E368	FUMARAT DE AMONIU	Reglator de aciditate
E370	HEPTONOLACTONĂ1, 4-	Reglator de aciditate, sequestrant
E375	ACID NICOTINIC	Agent de retenție a culorii
E380	CITRAT DE AMONIU	Reglator de aciditate
E381	CITRAT FERIAMONICAL	Antiagregant
E383	GLICEROFOSFAT DE CALCIU	Agent de îngroșare, agent de gelificare, stabilizator
E384	CITRAT DE IZOPROPIL	Antioxidant, conservant, sequestrant
E385	ETILEN-DIAMIN-TETRA-ACETAT DE CALCIU și SODIU	Antioxidant, conservant, sequestrant
E386	ETILEN-DIAMIN-TETRA-ACETAT DISODIC	Antioxidant, conservant, sinergic, sequestrant
E387	OXISTEARINĂ	Antioxidant, sequestrant
E388	ACID TIODIPROPIONIC	Antioxidant
E389	DILAURIL TIODIPROPIONAT	Antioxidant
E390	DISTEARIL	Antioxidant

	TIODIPROPIONAT	
E391	ACID FITIC	Antioxidant
E399	LACTOBIONAT DE CALCIU	Stabilizator
E400	ACID ALGINIC	Agent de îngroșare, stabilizator
E401	ALGINAT DE SODIU	Agent de îngroșare, agent de gelificare, stabilizator
E402	ALGINAT DE POTASIU	Agent de îngroșare, stabilizator
E403	ALGINAT DE AMONIU	Agent de îngroșare, stabilizator
E404	ALGINAT DE CALCIU	Agent de îngroșare, stabilizator, agent de gelificare, agent antispumant
E405	ALGINAT DE PROPILEN GLICOL	Agent de îngroșare, emulsificator
E406	AGAR	Agent de îngroșare, agent de gelificare, stabilizator
E407	CARAGENAN și sărurile lui de Na, K, NH ₄ (inclusiv FURCELLARAN)	Agent de îngroșare, agent de gelificare, stabilizator
E408	BAKERS YEAST GLYCAN	Agent de îngroșare, agent de gelificare, stabilizator
E409	ARABINOGALACTAN	Agent de îngroșare,

		agent de gelificare, stabilizator
E410	GUMĂ DE CARUBA	Agent de îngroșare, stabilizator
E411	GUMĂ DE TAMARIN	Agent de îngroșare, stabilizator
E412	GUMĂ DE GUAR	Agent de îngroșare, stabilizator
E413	GUMĂ TRAGACANTH	Agent de îngroșare, stabilizator
E414	GUMĂ ARABICĂ (ACACIA GUM)	Agent de îngroșare, stabilizator
E415	GUMĂ XANTHAN	Agent de îngroșare, stabilizator
E416	GUMĂ KARAYA	Agent de îngroșare, stabilizator
E417	GUMĂ TARA	Agent de îngroșare, stabilizator
E418	GUMĂ GELLAN	Agent de îngroșare, stabilizator, agent de gelificare
E419	GUMĂ GHATTI	Agent de îngroșare, stabilizator, emulsificator
E420	SORBITOL și SIROP de SORBITOL	Îndulcitor, umectant, sequestrant, texturant, emulsificator
E421	MANITOL	Îndulcitor, antiagregant
E422	GLICEROL	Umectant

E429	PEPTONE	Emulsificator
E430	STEARAT DE POLIOXIETILENĂ (8)	Emulsificator
E431	STEARAT DE POLIOXIETILENĂ (40)	Emulsificator
E432	SORBITAN MONOLAU RAT DE POLIOXIETILENĂ (20)	Emulsificator, agent de dispersare
E433	SORBITAN MONOOLEAT DE POLIOXIETILENĂ (20)	Emulsificator, agent de dispersare
E434	SORBITAN MONOPALMITAT DE POLIOXIETILENĂ (20)	Emulsificator, agent de dispersare
E435	SORBITAN MONOSTEARAT DE POLIOXIETILENĂ (20)	Emulsificator, agent de dispersare
E436	SORBITAN TRISTEARAT DE POLIOXIETILENĂ (20)	Emulsificator, agent de dispersare
E440	PECTINE	Agent de îngroșare, stabilizator, agent de gelificare
E441	ULEI DE RAPIȚĂ HIDROGENAT SUPERGLICERINAT	Emulsificator
E442	SAREA DE AMONIU A ACIDULUI FOSFATIDIC	Emulsificator,

E443	ULEI VEGETAL BROMURAT	Emulsificator, stabilizator
E444	IZOBUTIRAT DE SUCROZĂ ACETAT	Emulsificator, stabilizator
E445	ESTERI DE RĂȘINĂ CU GLICEROL	Emulsificator, stabilizator
E446	SUCCISTEARIN	Emulsificator
E450	DIFOSFAȚI (i) DISODIC (ii) TRISODIC (iii) TETRASODIC (iv) DIPOTASIC (v) TETRAPOTASIC (vi) DICALCIC (vii) BIACID DE CALCIU (viii) DIMAGNEZIC	Emulsificator, sta- bilizator, reglator de aciditate, agent de creștere, sequestrant, agent de reținere a apei
E451	TRIFOSFAȚI (i) PENTASODIC (ii) PENTAPOTASIC	Sequestrant, reglator de aciditate, texturant
E452	POLIFOSFAȚI DE (i) SODIU (ii) POTASIU (iii) SODIU-CALCIU (iv) CALCIU (v) AMONIU	Emulsificator, sta- bilizator, sequestrant, texturant, agent de reținere a apei
E460	CELULOZĂ MICROCRISTALINĂ	Emulsificator, antiagregant, texturant,

		agent de dispersare
E461	METIL CELULOZĂ	Agent de îngroșare, emulsificator, stabilizator
E462	ETIL CELULOZĂ	Agent de îngroșare, emulsificator, stabilizator, agent de legare, agent de umplere
E463	HIDROXIPROPIL CELULOZĂ	Agent de îngroșare, emulsificator, stabilizator
E464	HIDROXIPROPIL METIL CELULOZĂ	Agent de îngroșare, emulsificator, stabilizator
E465	METIL ETIL CELULOZĂ	Agent de îngroșare, emulsificator, stabilizator, agent de spumare
E466	CARBOXIMETIL CELULOZĂ	Agent de îngroșare, stabilizator
E467	ETIL HIDROXIETIL CELULOZĂ	Emulsificator, stabilizator, agent de îngroșare
E470	SĂRURI ALE ACIZILOR GRAȘI (cu Al, Ca, Na, Mg, K, și NH ₄)	Emulsificator, stabilizator, antiagregant
E471	MONO- și DIGLICERIDE ale ACIZILOR GRAȘI	Emulsificator, stabilizator
E472a	ESTERI ai GLICEROLULUI cu ACIDUL ACETIC și ACIZI GRAȘI	Emulsificator, stabilizator, sequestrant
E472b	ESTERI ai	Emulsificator,

	GLICEROLULUI ACIDUL LACTIC ACIZI GRAȘI	cu și	stabilizator, sequestrant
E472c	ESTERI GLICEROLULUI ACIDUL CITRIC ACIZI GRAȘI	ai cu și	Emulsificator, stabilizator, sequestrant
472d	ESTERI TARTRICI MONO- și DIGLICERIDE cu ACIZI GRAȘI	de	Emulsificator, stabilizator, sequestrant
E472e	ESTERI GLICEROLULUI ACIDUL DIACETILTARTRIC ACIZI GRAȘI	ai cu și	Emulsificator, stabilizator, sequestrant
E472f	ESTERI GLICEROLULUI AMESTEC de ACID TARTRIC, ACETIC și ACIZI GRAȘI	ai cu și	Emulsificator, stabilizator, sequestrant
E472g	MONOGLICERIDE SUCCINILATE		Emulsificator, stabilizator, sequestrant
E473	ESTERI DE SUCROZĂ CU ACIZI GRAȘI		Emulsificator
E474	SUCROGLICERIDE		Emulsificator
E475	ESTERI POLIGLICERICI AI ACIZILOR GRAȘI		Emulsificator
E476	ESTERI POLIGLICERICI AI ACIDULUI RICINOLEIC INTERESTERIFICAT		Emulsificator

E477	ESTERI AI PROPILENGLICOLULUI CU ACIZI GRAȘI	Emulsificator
E478	ESTERI AI ACIZILOR GRAȘI LACTILAȚI CU GLICEROLUL ȘI PROPILENGLICOLUL	Emulsificator
E479	ULEI DE SOIA OXIDAT TERMIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDE ALE ACIZILOR GRAȘI	Emulsificator
E480	DIOCTIL SODIU SULFOSUCCINAT	Emulsificator, agent de umectare
E481	(i) STEAROIL LACTILAT DE SODIU (ii) OLEIL LACTILAT DE SODIU	Emulsificator, stabilizator
E482	(i) STEAROIL LACTILAT DE CALCIU (ii) OLEIL LACTILAT DE CALCIU	Emulsificator, stabilizator
EE483	TARTRAT DE STEARIL	Agent de tratare a făinii
E484	CITRAT DE STEARIL	Emulsificator, sequestrant
E485	STEAROIL FUMARAT DE SODIU	Emulsificator

E486	STEAROIL FUMARAT DE CALCIU	Emulsificator
E487	LAURILSULFAT DE SODIU	Emulsificator
E488	MONO- ȘI DI- GLICERIDE ETOXILATE	Emulsificator
E489	ESTERI AI ULEIULUI DE NUCĂ DE COCOS CU METILGLUCOZIDĂ	Emulsificator
E491	MONOSTEARAT DE SORBITAN	Emulsificator
E492	TRISTEARAT DE SORBITAN	Emulsificator
E493	MONOLAURAT DE SORBITAN	Emulsificator
E494	MONOOLEAT DE SORBITAN	Emulsificator
E495	MONOPALMITAT DE SORBITAN	Emulsificator
E496	TRIOLEAT DE SORBITAN	Stabilizator, emulsificator
E500	(i) CARBONAT DE SODIU (ii) CARBONAT ACID DE SODIU	Reglator de aciditate, agent de creștere, anti- aglomerant

E501	(i) CARBONAT DE POTASIU (ii) CARBONAT ACID DE POTASIU	Reglator de aciditate, stabilizator
E503	(i) CARBONAT DE AMONIU (ii) CARBONAT ACID DE AMONIU	Reglator de aciditate, agent de creștere
E504	(i) CARBONAT DE MAGNEZIU (ii) CARBONAT ACID DE MAGNEZIU	Reglator de aciditate, antiagregant, agent de retenție a culorii
E505	CARBONAT FEROS	Reglator de aciditate
E507	ACID CLORHIDRIC	Reglator de aciditate
E508	CLORURĂ DE POTASIU	Agent de gelificare
E509	CLORURĂ DE CALCIU	Agent de întărire
E510	CLORURĂ DE AMONIU	Agent de tratare a făinii
E511	CLORURĂ DE MAGNEZIU	Agent de întărire
E512	CLORURĂ STANOASĂ	Antioxidant, agent de retenție a culorii
E513	ACID SULFURIC	Reglator de aciditate
E514	SULFAT DE SODIU	Reglator de aciditate
E515	SULFAT DE POTASIU	Reglator de aciditate

E516	SULFAT DE CALCIU	Agent de tratare a făinii, sequestrant, agent de întărire
E517	SULFAT DE AMONIU	Agent de tratare a făinii, stabilizator
E518	SULFAT DE MAGNEZIU	Agent de întărire
E519	SULFAT DE CUPRU	Fixativ de culoare, conservant
E520	SULFAT DE ALUMINIU	Agent de întărire
E521	SULFAT DE ALUMINIU ȘI SODIU	Agent de întărire
E522	SULFAT DE ALUMINIU ȘI POTASIU	Reglator de aciditate, stabilizator
E523	SULFAT DE ALUMINIU ȘI AMONIU	Stabilizator, agent de întărire
E524	HIDROXID DE SODIU	Reglator de aciditate
E525	HIDROXID DE POTASIU	Reglator de aciditate
E526	HIDROXID DE CALCIU	Reglator de aciditate, agent de întărire
E527	HIDROXID DE AMONIU	Reglator de aciditate
E528	HIDROXID DE MAGNEZIU	Reglator de aciditate, agent de retenție a culorii
E529	OXID DE CALCIU	Reglator de aciditate, agent de tratare a făinii
E530	OXID DE MAGNEZIU	Antiagregant
E535	FEROCIANURĂ DE	Antiagregant

	SODIU	
E536	FEROCIANURĂ DE POTASIU	Antiagregant
E537	HEXACIANOMANGANAT FEROS	Antiagregant
E538	FEROCIANURĂ DE CALCIU	Antiagregant
E539	TIOSULFAT DE SODIU	Antioxidant, sequestrant
E541	(i) FOSFAT ACID DE SODIU ȘI ALUMINIU (ii) FOSFAT BAZIC DE SODIU ȘI ALUMINIU	Reglator de aciditate, emulsificator
E542	FOSFAT DIN OS (în principal fosfat de calciu tribazic)	Emulsificator, antiagregant, agent de reținere a apei
E550	(i) SILICAT DE SODIU (ii) METASILICAT DE SODIU	Antiagregant
E551	DIOXID DE SILICIU AMORF	Antiagregant
E553	(i) SILICAT DE MAGNEZIU (ii) TRISILICAT DE MAGNEZIU (iii) TALC	Antiagregant, praf de curățat
E554	ALUMINOSILICAT DE SODIU	Antiagregant
E555	SILICAT de ALUMINIU	Antiagregant

	și POTASIU	
E556	SILICAT DE CALCIU ȘI ALUMINIU	Antiagregant
E557	SILICAT DE ZINC	Antiagregant
E558	BENTONITĂ	Antiagregant
E559	SILICAT DE ALUMINIU	Antiagregant
E560	SILICAT DE POTASIU	Antiagregant
E570	ACIZI GRAȘI	Stabilizator de spumă, agent de glazurare, agent antispumant
E574	ACID GLUCONIC (D-)	Reglator de aciditate, agent de creștere
E575	GLUCONO DELTA - LACTONĂ	Reglator de aciditate, agent de creștere
E576	GLUCONAT DE SODIU	Sequestrant
E577	GLUCONAT DE POTASIU	Sequestrant
E578	GLUCONAT DE CALCIU	Reglator de aciditate, agent de întărire
E579	GLUCONAT FEROS	Agent de retenție a culorii
E580	GLUCONAT DE MAGNEZIU	Reglator de aciditate, agent de întărire
E585	LACTAT FEROS	Agent de retenție a culorii
E620	ACID GLUTAMIC L(+)-	Potențator de aromă

E621	GLUTAMAT MONOSODIC	Potențator de aromă
E622	GLUTAMAT MONOPOTASIC	Potențator de aromă
E623	GLUTAMAT DE CALCIU	Potențator de aromă
E624	GLUTAMAT MONOAMONIAL	Potențator de aromă
E625	GLUTAMAT DE MAGNEZIU	Potențator de aromă
E626	ACID GUANILIC	Potențator de aromă
E627	GUANILAT DISODIC (5' -)	Potențator de aromă
E628	GUANILAT DIPOTASIC (5' -)	Potențator de aromă
E629	GUANILAT DE CALCIU (5' -)	Potențator de aromă
E630	ACID INOZINIC	Potențator de aromă
E631	INOZINAT DISODIC (5' -)	Potențator de aromă
E632	INOZINAT DE POTASIU	Potențator de aromă
E633	INOZINAT DE CALCIU (5' -)	Potențator de aromă
E634	RIBONUCLEOTIDE DE CALCIU (5' -)	Potențator de aromă
E635	RIBONUCLEOTIDE DE SODIU (5' -)	Potențator de aromă

E636	MALTOL	Potențator de aromă
E637	ETIL MALTOL	Potențator de aromă
E640	GLICINĂ	Potențator de aromă
E641	LEUCINĂ (L-)	Potențator de aromă
E900a	POLIDIMETILSILOXAN	Agent antispumant, emulsificator, antiagregant
E900b	METILFENIL-POLISILOXAN	Agent antispumant
E901	CEARĂ DE ALBINE, ALBĂ ȘI GALBENĂ	Agent de glazurare
E902	CEARĂ CANDELILLA	Agent de glazurare
E903	CEARĂ CARNAUBA	Agent de glazurare
E904	SHELLAC	Agent de glazurare
E905a	ULEI MINERAL DE CALITATE ALIMENTARĂ	Agent de glazurare, agent de izolare
E905b	VASELINĂ	Agent de glazurare, agent de întărire, agent de izolare
E905c	CEARĂ MINERALĂ	Agent de glazurare, agent de izolare
E906	GUMĂ DE BENZOIA	Agent de glazurare
E908	CEARĂ DE TĂRÂȚE DE OREZ	Agent de glazurare
E909	CEARĂ DE SPERMACETI	Agent de glazurare

E910	ESTERI DE CEARĂ	Agent de glazurare
E911	METIL ESTERI AI ACIZILOR GRAȘI	Agent de glazurare
E913	LANOLINĂ	Agent de glazurare
E915	GLYCEROL -, METHYL -, sau PENTA - ERITHRYTOL ESTERS OF COLOPHANE	Agent de glazurare
E916	IODAT DE CALCIU	Agent de tratare a făinii
E917	IODAT DE POTASIU	Agent de tratare a făinii
E918	OXIZI DE AZOT	Agent de tratare a făinii
E919	CLORURĂ DE NITROZIL	Agent de tratare a făinii
E920	CISTEINA (L-) HIDROCLORICĂ ȘI SĂRURILE EI DE SODIU ȘI POTASIU	Agent de tratare a făinii
E921	CISTINA (L-) HIDROCLORICĂ ȘI SĂRURILE EI DE SODIU ȘI POTASIU	Agent de tratare a făinii
E922	PERSULFAT DE POTASIU	Agent de tratare a făinii
E923	PERSULFAT DE AMONIU	Agent de tratare a făinii
E924a	BROMAT DE POTASIU	Agent de tratare a făinii
E924b	BROMAT DE CALCIU	Agent de tratare a făinii
E925	CLOR	Agent de tratare a făinii

E926	DIOXID DE CLOR	Agent de tratare a făinii
E927a	AZODICARBONAMIDĂ	Agent de tratare a făinii
E927b	CARBAMIDĂ (UREE)	Agent de tratare a făinii
E928	PEROXID DE BENZOIL	Agent de tratare a făinii, conservant
E929	PEROXID DE ACETONĂ	Agent de tratare a făinii
E930	PEROXID DE CALCIU	Agent de tratare a făinii
E940	DICLORODIFLUORO- METAN	Agent propulsor, lichid de congelare
E941	NITROGEN	Gaz de împachetare, congelant
E942	OXID AZOTOS	Agent propulsor
E943a	BUTAN	Agent propulsor
E943b	IZOBUTAN	Agent propulsor
E944	PROPAN	Agent propulsor
EE945	CLOROPENTAFLUORO- ETAN	Agent propulsor
E946	OCTAFLUOROCICLO- BUTAN	Agent propulsor
E950	ACESULFAM POTASIU	Îndulcitor
E951	ASPARTAM	Îndulcitor, corector de gust
E952	CICLAMAT	Îndulcitor
E953	IZOMALTOL (ISOMALTITOL)	Îndulcitor, antiagregant, agent de afânare, agent de glazurare

E954	ZAHARINĂ și sărurile de Na, K, Ca	Îndulcitor
E957	TAUMATINĂ	Îndulcitor, corector de gust
E958	GLICIRIZINĂ	Îndulcitor, corector de gust
E959	NEOHESPERIDINĂ DIHIDROCALCONĂ	Îndulcitor
E965	MALTITOL ȘI SIROP DE MALTITOL	Îndulcitor, stabilizator, emulsificator
E966	LACTITOL	Îndulcitor, texturant
E967	XYLITOL	Îndulcitor, umectant, stabilizator, emulsificator, agent de îngroșare
E999	EXTRACT DE QUILLAIA	Agent de spumare
E1000	ACID COLIC	Emulsificator
E1001	ESTERI și SĂRURI DE COLINĂ (i) ACETAT DE COLINĂ (ii) CARBONAT DE COLINĂ (iii) CLORURĂ DE COLINĂ (iv) CITRAT DE COLINĂ (v) TARTRAT DE COLINĂ (vi) LACTAT DE COLINĂ	Emulsificator

E1100	AMILAZĂ	Agent de tratare a făinii
E1101	PROTEAZE (i) PROTEAZĂ (ii) PAPAINĂ (iii) BROMELAINĂ (iv) FICINĂ	Agent de tratare a făinii, stabilizant, frăgezant, corector de gust
E1102	GLUCOZO - OXIDAZĂ	Antioxidant
E1103	INVERTAZĂ	Stabilizant
E1104	LIPAZĂ	Corector de gust
E1105	LIZOZIM	Conservant
E1200	POLIDEXTROZĂ A și N	Agent de afânare, stabilizant, agent de îngroșare, umectant, texturant
E1201	POLIVINIL- PIROLIDONĂ	Stabilizator, agent de clarificare (limpezire), agent de dispersare
E1202	POLIVINIL- POLIPIROLIDONĂ	Stabilizator de culoare, stabilizator coloidal
E1503	ULEI DE CASTOR	Agent de eliberare
E1505	TRIETIL CITRAT	Stabilizator de spumă
E1518	TRIACETINĂ (TRIACETAT DE GLICERIL)	Umectant
E1520	PROPILEN GLICOL	Umectant, agent de umezire agent de dispersare
E1521	POLIETILEN GLICOL	Agent antispumare

LISTA SUPLIMENTARĂ – AMIDON MODIFICAT

Codex-ul general standard pentru alimente ambalate sau preambalate (CODEX STAN 1- 1985) specifică faptul că amidonul modificat poate fi inclus în lista aditivilor alimentari. Pentru identificare și uniformitate acești derivați de amidon au primit numere și au fost incluși în clasa tehnologică de agenți de îngroșare.

E1400	DEXTRINE, AMIDON CALCINAT ALB și GALBEN	Stabilizator, agent de îngroșare, liant
E1401	AMIDON TRATAT CU ACID	Stabilizator, agent de îngroșare, liant
E1402	AMIDON TRATAT CU ALCALII	Stabilizator, agent de îngroșare, liant
E1403	AMIDON DECOLORAT	Stabilizator, agent de îngroșare, liant
E1404	AMIDON OXIDAT	Stabilizator, agent de îngroșare, liant
E1405	AMIDON TRATAT CU ENZIME	Agent de îngroșare
E1410	FOSFAT DE MONOAMIDON	Stabilizator, agent de îngroșare, liant
E1411	GLICEROL DIAMIDON	Stabilizator, agent de îngroșare
E1412	DIAMIDON FOSFAT ESTERIFICAT CU TRIMETAFOSFAT DE SODIU; ESTERIFICAT CU OXICLORURĂ DE FOSFOR	Stabilizator, agent de îngroșare, liant

E1413	DIAMIDON FOSFATAT	FOSFAT	Stabilizator, agent de îngroșare, liant
E1414	DIAMIDON ACETILAT	FOSFAT	Emulsificator, agent de îngroșare
E1420	AMIDON ESTERIFICAT ANHIDRIDĂ ACETICĂ	ACETAT CU	Stabilizator, agent de îngroșare
E1421	AMIDON ACETAT esterificat cu VINILACETAT		Stabilizator, agent de îngroșare
E1422	DIAMIDON ACETILAT	ADIPAT	Stabilizator, agent de îngroșare, liant
E1423	DIAMIDON ACETILAT	GLICEROL	Stabilizator, agent de îngroșare
E1440	HIDROXIPROPIL AMIDON		Emulsificator, agent de îngroșare, liant
E1442	HIDROXIPROPIL DIAMIDON		Stabilizator, agent de îngroșare
E1443	HIDROXIPROPIL DIAMIDON GLICEROL		Stabilizator, agent de îngroșare
E1450	AMIDON SUCCINAT DE SODIU	OCTENIL	Stabilizator, agent de îngroșare, liant, emulsificator

ADITIVI ALIMENTARI NENUMEROTAȚI

Denumire	Comentarii
ACID ARACHIDONIC @	Obținut din ficat, creier, glande de origine animală, sau ulei
ACID ASPARTIC @	Obținut din ASPARTAM (vezi E951)
ACID NUCLEIC @	Este obținut din celule
ACID PALMITIC @	
ALBUMINĂ@	
AMBERGRIS@	Obținut din balenă
ARONIA	Obținut din arborele <i>Aronia arbutifolia</i> ; este utilizat ca extensor de gust în jeleuri, puding, pudre pentru desert, iaurt, deserturi lactate, creme, produse de cofetărie, brânzeturi omogenizate, prăjituri crocante, creme de fructe, înghețată și băuturi instant
BETAINĂ@	Obținut din ulei
BIOTINĂ	Vitamină de creștere ce aparține complexului B, întâlnită mai ales în drojdie, ficat, gălbenuș de ou; nu are efecte secundare cunoscute
BITARTRAT DE COLINĂ @	Obținut din țesut animal
CAFEINĂ	Este un alcaloid întâlnit în mod natural în ceai, semințe de cola și cafea; toxică în doze mari, poate provoca palpitații, hipertensiune arterială, vomă, convulsii, dureri de cap, diaree, urinări

	frecvente, deshidratări, insomnie, crampe stomacale, tremurături ale mâinilor, spasme musculare; acționează ca laxativ, favorizează eliminarea calciului din organism; crește secreția acidă gastrică, amplificând simptomele ulcerului peptic; este folosit ca un stimulent ușor în cantități moderate; cafeina poate da o dependență moderată, fapt ce face ca unele persoane să aibă dureri de cap dacă renunță la produsele cu cafeină. A se evita cafeina, chiar și în cantități mici, de către femeile însărcinate și de către copii
CATALAZĂ@	Se obține din ficat bovin
CAZEINĂ	Este o fosfoproteină din lapte care are structura moleculară foarte asemănătoare glutenului; persoanele celiace (cu enteropatie gluten-sensibilă) trebuie s-o evite
CITRUS RED No2	Provoacă cancer la animalele de laborator; este folosit pentru colorarea cojii de portocală
CIVET@	Obținut din pisică
COLAGEN@	
COLESTERINĂ@	
DIHIDROCLORHIDRAT DE CHININĂ, SULFAT DE CHININĂ	Alcaloid toxic extras din scoarța arborelui <i>Chinchona</i> ; este utilizat ca aromatizant în băuturile nealcoolice carbonatate (apă tonică, băutură amăruie cu lămâie) și ca tratament

	pentru malarie; poate provoca dureri de cap, greață, țiuțuri în ureche și imagini neclare; FDA (Food and Drug Administration) limitează strict cantitățile care pot fi utilizate
ENZIME@	
ERITRITOL@	Este obținut printr-un proces de fermentație, pornind de la dextroză; se mai poate obține din stomac de vițel; este folosit ca îndulcitor pentru băuturi și produse de cofetărie
ETIL VANILINĂ	O aromă artificială cu miros de vanilie; este de 3,5 ori mai parfumat decât vanilia naturală și mult mai ieftin; acest lucru explică de ce producătorii preferă să utilizeze această substanță în băuturi nealcoolice, înghețată și produse de patiserie; în general se consideră fără efecte adverse cunoscute
EVANS BLUE CI DIRECT BLUE 53	Provoacă dermatite de contact
FD&C GREEN No3 FAST GREEN	Produce tumori vezicale
FD&C RED No 102 NEW COCCINE	Este un alergen; este interzisă utilizarea lui în alimente
FD&C YELLOW No 11	Provoacă dermatite de contact
FENILALANINĂ, FENILANINĂ	Este un aminoacid esențial, utilizat de organism pentru producerea unor hormoni (epinefrina, norepinefrina, tiroxina, colecistokinina) și a

	<p>melaninei; colecistokinina reduce apetitul, lucru important pentru unele persoane cum sunt sportivii, care trebuie să-și mențină o anumită greutate corporală; efectul antialgic al fenilalaninei este folosit de atleți pentru afecțiuni ale mușchilor, ligamentelor, tendoanelor și articulațiilor, precum și pentru inflamații și spasme provocate de exerciții intense. Persoanele cu fenilcetonurie trebuie să-l evite, întrucât neputând să-l metabolizeze crește concentrația în creier a acestei substanțe (uneori cu consecințe letale)</p>
FENILEFRINĂ	<p>Decongestionant al căilor nazale; este folosit în industria farmaceutică; poate provoca greață, tulburări gastrice, pierderea apetitului, nervozitate, neliniște, amețeală, dureri de cap, dureri pectorale, accelerarea ritmului cardiac, anxietate, teamă, urinare dificilă sau dureroasă și insomnie</p>
FOSFOLIPIDE@	
FRUCTOZĂ	<p>Este un monozaharid întâlnit natural în miere și fructe proaspete; cofetarii îl utilizează la prăjituri, pâine și fursecuri pentru a se rumeni mai bine</p>
GLIADINĂ	<p>Se găsește în grâu. Este principalul ingredient al pâinii, cornurilor, pastelor făinoase, prăjiturilor și a majorității produselor de patiserie; pastele făinoase și spaghetetele sunt produse</p>

	tipice din grâu; persoanele celiace (cu enteropatie gluten-sensibilă) trebuie să-l evite
GLICERIDE	Componente ale grăsimilor; se folosesc la stabilizarea sosurilor, slăninei, uleiurilor vegetale, margarinei și unturii; forma cea mai folosită este monoglicerid citrat; FDA (Food and Drug Administration) impune limite stricte în utilizarea gliceridelor
GLICOGEN@	
GLUCURONOLACTONĂ, ACID GLUCURONIC @	Este o substanță prezentă în mod natural în organism, sintetizată în ficat din glucoză; stimulează metabolismul, ajutând la detoxifierea organismului; se întâlnește de asemenea în plante, în principal în gume; este un constituent al țesutului fibros și conjunctiv la toate animalele
GUAIACOL	Se utilizează de zeci de ani în unele produse ca expectorant
HIDROLIZAT DE PROTEINĂ DIN PLANTE (HPP)	Vezi HIDROLIZAT DE PROTEINĂ VEGETALĂ (HPV)
HIDROLIZAT DE PROTEINĂ VEGETALĂ (HPV)	Persoanele celiace (cu enteropatie gluten-sensibilă) trebuie să-l evite. În multe alimente procesate s-a înlocuit MSG (glutamat monosodic – E621) cu HVP. Deși pare mai natural, acest aditiv este considerat de dr. Blaylock (citată de Asociația Feingold) o amenințare mai mare decât MSG, ținând cont de materia primă de la care

	se pornește și de substanțele folosite în procesul tehnologic de preparare a lui. Este incredibil că FDA (Food and Drug Administration) nu a reglementat conținutul de substanțe cancerigene din acest aditiv și nici cantitatea care poate fi adăugată în alimente
HORMONI@	
KERATINĂ@	Derivat din unghii sau păr
LIPID, LIPOID@	
LIZINĂ-L@ LIZINĂ-DL@	Similar cu ERITRITOL
MALTODEXTRINĂ	Complex carbohidrat natural; se poate obține din cartofi sau amidon de porumb; se utilizează în industria alimentară la dulciuri, băuturi, bere, înghețată, fructe conservate, lapte praf, checuri, biscuiți și pâine; se mai folosește în industria farmaceutică, textilă etc.; se consideră fără reacții adverse
MENTOL	Este un alcool cristalin ce se găsește în uleiurile de mentă; are un miros pătrunzător și un efect răcoritor ca de mentă; poate fi alergic
METIONINĂ@	Obținut din proteine
NEUTRAL RED	Provoacă dermatite de contact
OLEAMINĂ, ACID OLEIC @	
OLESTRA (OLEAN)	Olestra este un produs sintetic al firmei

	<p>Procter & Gamble care nu se absoarbe în organism. El a fost creat pentru a înlocui grăsimea obișnuită la persoane care vor să slăbească și pentru a reduce riscul afecțiunilor cardiace. Olestra poate provoca diaree, crampe abdominale, balonări și alte reacții adverse. Uneori aceste reacții sunt destul de severe. Olestra reduce capacitatea organismului de a absorbi carotenoidele liposolubile (ca alfa- și beta carotenul, licopenul, luteina și cantaxantina) din fructe și legume. Școala de Sănătate Publică din Harvard menționează că: „consumul îndelungat de gustări (snack-uri) cu olestra poate duce la decese inutile datorate cancerului pulmonar și de prostată, precum și la orbiri ale persoanelor în vârstă datorate degenerării maculare. În plus olestra provoacă diaree și alte afecțiuni gastrointestinale, chiar și în doze mici”. Cu toate că acest produs a fost aprobat de FDA (Food and Drug Administration) produsele care-l conțin ar trebui să poarte etichetă cu avertizarea: <i>Acest produs conține Olestra. Olestra poate provoca crampe abdominale, diaree și împiedică absorbția unor substanțe nutritive și a vitaminelor liposolubile (A, D, E, K).</i> Centrul pentru Științe în Interes Public din Washington DC sfătuiește consumatorii să evite alimentele ce conțin <i>olestra</i>.</p>
--	---

OXISTERINĂ@	
PANTENOL@	
PEPSINĂ@	
POLIPEPTIDE@	
POLIVINILPOLIPI-ROLIDONĂ (PVPP)	Este o pudră de culoare albă, care se adaugă în bere pentru îndepărtarea compușilor fenolici. În aceste condiții berea devine clară și îi crește termenul de valabilitate.
PROGESTERON@	
RENINĂ@	Este un ferment pentru brânzeturi, obținut din stomac de vițel
SALICILAȚI	Săruri ale acidului salicilic; se folosesc în dulciuri, plăcinte, băuturi nealcoolice și cornuri dulci; poate produce reacții alergice, iritație și sângerări, hiperactivitate la copii, poate agrava astmul bronșic; Feingold recomandă evitarea alimentelor ce conțin salicilați naturali sau de sinteză de către copii
SCORȚIȘOARĂ (CINNAMON)	Condiment obținut din scoarța copacului <i>Cinnamomum zeylanicum</i> ; poate fi alergic
TAURINĂ	Aminoacid neesențial, obținut în procesul de metabolizare al metioninei și cisteinei; persoanele diabetice sau hipoglicemice trebuie să consume produse cu taurină numai cu acordul medicului, întrucât aceasta poate influența activitatea insulinică; consumul excesiv de taurină poate

	provoca diaree și ulcer peptic
TIAMINĂ	Este o sursă de vitamina B1; acționează ca coenzimă în metabolismul energetic, menține apetitul, buna funcționare a tractului digestiv și sistemului nervos; în doze mari provoacă dureri de cap, iritabilitate, puls rapid, tremurături și slăbiciune
TIOMERSAL	Este un conservant foarte eficient ce conține mercur; se utilizează în unele produse și vaccinuri; FDA (Food and Drug Administration) estimează că această substanță este utilizată în peste 30 de vaccinuri și produse biologice înregistrate; mercurul se elimină din organism în timp îndelungat și acumularea lui poate provoca afectarea ireversibilă a creierului (manifestată prin iritabilitate, teamă, tremurături, modificări ale văzului și auzului și probleme de memorie), rinichilor și fătului
TORULA	Este o substanță obținută din carbohidrații din pasta de lemn în industria hârtiei; tipul S este folosit în produsele și cerealele pentru copii; tipul F este utilizat ca supliment nutritiv pentru bovine, pește și pui; este alergen pentru persoanele cu febra fânului și astm
ULEI DE CUIȘOARE	Ulei esențial natural obținut prin distilarea cu vapori a cuișoarelor; poate fi alergic

VIOLET DE GENȚIANĂ CI BASIC VIOLET No 3	Provoacă dermatite de contact
ZINC	Este un element esențial pentru organismul uman; se găsește în mod natural în carne (în special ficat), pește, legume, cereale integrale, drojdie de panificație, brânză, lapte, alune, floarea soarelui și semințe de susan; dozele foarte mari de zinc provoacă vomă, diaree, neliniște, iritație stomacală, imunodepresie și anemie; doze mari de zinc duc la scăderea nivelului de HDL - colesterol și cresc riscul bolilor cardiace

„@” Aditivi de origine animală (majoritatea din porc)

LISTA ADITIVILOR ALIMENTARI ÎN ORDINE ALFABETICĂ

Denumirea	Nr. E	Comentarii
ACESULFAM POTASIU	E950	<p>Este un îndulcitor artificial foarte utilizat. Este de 200 de ori mai dulce decât zahărul. În SUA produsul a fost permis în alimente ca: dulciuri fără zahăr, gumă de mestecat și deserturi cu gelatină. În iulie 1998 FDA a permis utilizarea acestei substanțe în băuturile nealcoolice, crescând astfel expunerea consumatorilor la acest produs. Teste efectuate în anii 1970 pe animale de laborator (șobolani, șoareci) au arătat că această substanță chimică produce dereglări în populațiile de animale. Acest lucru a determinat în 1996 Centrul de Științe de Interes Public din Washington DC să solicite FDA să crească exigențele pentru o mai bună testare a produsului înainte de introducerea lui în băuturi nealcoolice. În plus cantități mari de acetoacetamidă, produs de degradare a acesulfamului-</p>

		K afectează glanda tiroidă la șobolani, iepuri și câini
ACETAT DE AMONIU	E264	A se evita. Poate induce greață și vărsături. Nu este admis în România
ACETAT DE CALCIU	E263	Este regulator de aciditate. Produsul se folosește la fabricarea acidului acetic din fibre lemnoase și pentru producerea de mordanți pentru vopsele. Nu este admis în România
ACETAT DE COLINĂ	E1001	Nu este admis în România
ACETAT DE POTASIU	E261	A se evita de către persoanele cu insuficiență renală; se adaugă în sosuri, murături
ACETAT DE SODIU	E262	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România.
ACID ACETIC GLACIAL	E260	Este componentul principal al oțeturilor și este produs sintetic din fibre lemnoase. Este folosit la murături, condimente și sosuri
ACID ADIPIC	E355	Nu este admis în România
ACID ALGINIC	E400	Este obținut din alge marine și este aparent fără reacții adverse. Conferă o anumită textură produselor lactate, alimentelor conservate prin frig și a

		altor alimente procesate
ACID ASCORBIC (L-) (VITAMINA C)	E300	Acidul ascorbic ajută la menținerea culorii roșii a cărnii conservate și previne formarea de nitrosamine din nitriți, substanță ce poate provoca cancer. Prin acțiunea antioxidantă, împiedică pierderea culorii și a gustului unor alimente datorită oxidării. Este adăugat ca supliment nutritiv în băuturi și cereale pentru micul dejun. Cantități mari de vitamina C ajută la prevenirea răcelilor
ACID BENZOIC	E210	Se adaugă la băuturi alcoolice, produse de brutărie, brânzeturi, gume, condimente, dulciuri, gustări, înlocuitori de zahăr, cosmetice ca antiseptic, medicamente și creme ca antifungic. Poate provoca crize de astm, în special la persoane dependente de medicație steroidiană antiastmatică, tulburări neurologice și poate reacționa cu E222 (sulfid acid de sodiu), provocând hiperactivitate la copii. În urma testării pe animale de laborator este

		asociat și cu cancerul. Acidul benzoic se obține din benzoia –un arbore originar din Asia
ACID CITRIC	E330	Acid obținut natural din fructele citrice; este folosit la biscuiți, pește conservat, brânzeturi, formule pentru copii, amestecuri pentru supe, băuturi nealcoolice, produse din carne fermentate; Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl asociază cu afecțiuni bucale
ACID CLORHIDRIC	E507	Nu este admis în România
ACID COLIC	E1000	Nu este admis în România
ACID DEHIDROACETIC	E265	Nu este admis în România
ACID FITIC	E391	Nu este admis în România
ACID FORMIC	E236	A se evita; este interzis în unele țări
ACID FOSFORIC	E338	Se obține din minereu fosfat; este folosit în brânzeturi; Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl asociază cu tulburări digestive
ACID FUMARIC	E297	Este o substanță solidă la temperatura camerei, ieftină și foarte acră; se

		obține din planta <i>Fumaria officinalis</i> sau prin fermentarea glucozei de către ciuperci; se folosește în băuturi nealcoolice sau în amestecuri pentru prăjituri; nu are reacții adverse cunoscute
ACID GLUCONIC	E574	Nu este admis în România
ACID GLUTAMIC (L(+)-)	E620	Potențator de aromă; aminoacid prezent în multe proteine animale și vegetale; este obținut în scop comercial din bacterii; poate crea probleme similare cu GLUTAMATUL MONOSODIC (E621); copiii trebuie să-l evite
ACID GUANILIC	E626	Poate provoca gută
ACID INOZINIC	E630	Poate provoca gută; este interzis în alimente pentru sugari și copii mici
ACID IZOASCORBIC (ACID ERITORBIC)	E315	Antioxidant, similar cu acidul ascorbic
ACID LACTIC (L-, D- și DL-)	E270	Acid alimentar, obținut din fermentarea hidraților de carbon din lapte, zer, cartofi, amidon de porumb sau melasă; este folosit la conservarea măslinelor spaniole, în brânzeturi, deserturi congelate, băuturi

		carbogazoase cu aromă de fructe, dulciuri; este metabolizat greu de către organismul copiilor mici
ACID MALIC (DL-)	E296	Se obține din fructe sau prin sinteză; sugarii și copiii mici trebuie să-l evite
ACID METATARTRIC	E353	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
ACID NICOTINIC	E375	Niacina sau vitamina B3; se întâlnește natural în fasole, mazăre și alte legume, lapte, ouă, carne și pește; în doze mai mari decât 1g pe zi poate provoca distrugere hepatică, diabet, gastrită, afecțiuni oculare și cantități mari de acid uric în sânge (ceea ce duce la gută); cantități de 50-100 mg pe zi provoacă dureri de cap și de stomac, mai ales dacă sunt ingerate pe stomacul gol. Nu este permis în România
ACID PROPIONIC	E280	Poate provoca migrene
ACID SORBIC	E200	Poate produce iritație dermică, distruge vitamina B12

ACID SUCCINIC	E363	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
ACID SULFURIC	E513	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
ACID TARTRIC (L(+)-)	E334	Se obține din fructe necoapte și din sucul de grapefruit; nu are efecte adverse în cantități mici
ACID TIODIPROPIONIC	E388	Nu este admis în România
ACIZI GRAȘI	E570	Nu are reacții adverse cunoscute. Nu este admis în România
ADIPAT DE AMONIU	E359	Nu se cunosc efecte adverse. Nu este admis în România
ADIPAT DE POTASIU	E357	Nu are reacții adverse cunoscute. Nu este admis în România
ADIPAT DE SODIU	E356	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
AGAR	E406	Agent de îngroșare și gumă vegetală obținută din alge marine roșii; este folosit uneori ca laxativ, se folosește în procesarea cărnii și înghețatei
ALBASTRU BRILANT FCF	E133	Se adaugă la produse lactate, dulciuri și băuturi.

(FD&C Blue Dye No1)		Este interzis în Belgia, Franța, Germania, Elveția, Suedia, Austria, Norvegia, România
ALBASTRU PATENT	E131	Este interzis în Australia, SUA și Norvegia. Din testele pe animale de laborator este asociat cu cancerul. Este admis în România
ALFA – TOCOFEROL (VITAMINA E)	E307	Vitamina E se găsește în făina integrală, germeii de orez, uleiuri vegetale. Este distrusă prin rafinare și prin obținerea făinii albe. Vitamina E previne rănecizarea grăsimilor. Studii recente arată că vitamina E în cantitate mare reduce riscul bolilor cardiace și cancerul
ALGINAT DE AMONIU	E403	Vezi ACID ALGINIC
ALGINAT DE CALCIU	E404	Este folosit la procesarea laptelui cu diferite arome, la prepararea înghețatei, cremelor, iaurtului. Nu se cunosc reacții adverse când este folosită în cantități mici. În cantități mari poate inhiba absorbția unor substanțe nutritive
ALGINAT DE POTASIU	E402	În cantități mici nu are efecte nocive cunoscute; cantități mari pot inhiba

		absorbția unor substanțe nutritive
ALGINAT DE PROPYLENGLICOL	E405	Agent de îngroșare și gumă vegetală. Nu are efecte adverse cunoscute
ALGINAT DE SODIU	E401	În cantități mici nu are efecte nocive cunoscute; cantități mari pot inhiba absorbția unor substanțe nutritive
ALKANET	E103	Nu este admis în România
ALLURA RED AC	E129	Colorant roșu-portocaliu folosit în dulciuri, băuturi și condimente, medicamente și cosmetice. A fost introdus la începutul anilor '80 pentru a înlocui produsul <i>amaranth</i> , considerat nesigur datorită rezultatelor contradictorii obținute în urma testării lui. <i>Allura red</i> este de asemenea asociat cu producerea cancerului la șoarecii tratați cu acest colorant. Este interzis în Danemarca, Belgia, Franța, Germania, Elveția, Suedia, Austria și Norvegia. Este acceptat în România
ALUMINIU	E173	A se evita. Nu se cunosc bine efectele lui secundare. Unele studii îl asociază cu

		boala Alzheimer și Parkinson. Este interzis în unele țări precum Australia
ALUMINOSILICAT DE SODIU	E554	Este folosit în sare, lapte praf și făină; se cunoaște că aluminiul este cauza unor probleme placentare în timpul sarcinii și că este asociat cu boala Alzheimer
AMARANTH	E123	FD&C Red No2; este obținut din planta cu același nume; este folosit în amestecuri pentru checuri, umpluturi cu aromă de fructe, cristale pentru jeleuri; poate provoca astm, eczemă și hiperactivitate; în teste pe animale a provocat defecte neonatale și moarte fetală; este interzis în SUA (din 1976), Rusia, Austria, Norvegia, România și alte țări. Vezi și ALLURA RED AC
AMILAZĂ	E1100	Produs obținut din ciuperci sau din pancreas de porc
ANNATTO EXTRACTS (ARNATTO, ANNATO, BIXIN, NORBIXIN)	E160b	Colorant roșu obținut din copacul <i>Bixa orellana</i> ; este folosit la colorarea corpului, la prepararea vopselelor, ca remediu digestiv și expectorant; se utilizează la colorarea

		brânzeturilor, untului, cerealelor, gustărilor, supelor, textilelor. Se cunoaște că produsul poate cauza urticarie. Grupul de susținere a copiilor hiperactivi recomandă evitarea lui. Nu este admis în România
ANOXOMER	E323	Nu este admis în România
ANTOCIANI	E163	Substanță colorantă violetă obținută din flori și plante. Se pare că nu are reacții adverse
ARABINOGALACTAN	E409	Nu este admis în România
ARGINT	E174	A se evita; este interzis în unele țări
ASCORBAT DE CALCIU	E302	Poate crește formarea de calculi de oxalat de calciu
ASCORBAT DE POTASIU	E303	Sarea de potasiu a vitaminei C; nu are efecte nocive cunoscute. Nu este admis în România
ASCORBAT DE SODIU	E301	Sarea de sodiu a Vitaminei C; nu are efecte adverse cunoscute
ASPARTAM (Equal, NutraSweet)	E951	Îndulcitor artificial obținut din doi aminoacizi (acid aspartic și fenilalanină) și alcool metilic. Aspartamul a fost aprobat pentru alimente solide în 1981, iar

	<p>pentru băuturi carbonatate în 1983. Aspartamul este una dintre substanțele cele mai toxice care se adaugă alimentelor, posedând peste 75% din efectele adverse ale aditivilor alimentari, raportate de US - FDA. Se cunosc 90 simptome diferite, bine argumentate (Departament of Health and Human Services report, february, 1994) dintre care: durere de cap, amețeală, greață, spasme musculare, urticarie, oboseală, halucinații, iritabilitate, tahicardie, insomnie, palpitații, anxietate, pierdere a memoriei, dureri articulare ș.a. Unul din 20.000 de copii se naște fără capacitatea de a metaboliza fenilalanina (cu fenilcetonurie), unul din cei doi aminoacizi din aspartam. Acumularea acestui aminoacid în sânge la nivele toxice poate duce la retardare mentală. Unii cercetători cred că aspartamul poate duce la alterarea funcției creierului și la tulburări de comportament printre</p>
--	---

		consumatori. James și Phyllis Balch, în cartea lor <i>Prescription for Nutritional Healing</i> include aspartamul în categoria substanțelor chimice toxice. Este admis în România
AUR	E175	A se evita; este interzis în unele țări
AZODICARBONAMIDĂ	E927a	A se evita. Este interzis în unele țări, printre care și România
AZORUBINĂ	E122	Colorant roșu, obținut din gudron. Poate produce reacții adverse la persoane astmatice și la cele alergice la aspirină. Se adaugă la dulciuri, marțipan, cristale pentru jeleuri, peltea etc. Este interzis în Japonia, Suedia, SUA, Austria și Norvegia. Este permis în România
BAKERS YEAST GLYCAN	E408	Nu se cunosc reacții adverse. Nu este admis în România
BEET RED	E162	Colorant roșu obținut din sfeclă. Nu se cunosc reacții adverse
BENTONITĂ	E558	Nu se cunosc reacții adverse. Nu este admis în

		România
BENZOAT DE CALCIU	E213	Poate induce reacții alergice la persoane cu alergii în antecedente. Vezi de asemenea ACID BENZOIC
BENZOAT DE POTASIU	E212	Persoanele cu probleme alergice trebuie să-l evite; poate provoca crize de astm la persoanele cu medicație steroidică antiastmatică; este asociat uneori cu tulburări neurologice. Este permis în România
BENZOAT DE SODIU	E211	Este folosit ca antiseptic, conservant alimentar și pentru a masca gustul unor alimente de calitate slabă; băuturile răcoritoare cu aromă de citrice conțin o cantitate mare de benzoat de sodiu (până la 25 mg /250 ml); se mai adaugă în lapte și produse din carne, arome și condimente, produse de brutărie și dulciuri; este prezent în multe medicamente (Actifed, Phenergan, Tylenol); se cunoaște că provoacă urticarie și agravează astmul; Asociația consumatorilor

		din Piața Comună Europeană îl consideră cancerigen. Este permis în România
BETA-APO-8'-ACID CAROTENOIC, METIL SAU ETIL ESTER	E160f	Colorant portocaliu, fără reacții adverse cunoscute. Nu este admis în România
BETA-APO-CAROTENAL	E160e	Colorant portocaliu, fără reacții adverse cunoscute. Nu este admis în România
BETA-CAROTEN (EXTRACT NATURAL)	E160a	Colorant galben portocaliu prezent în morcovi sau alte legume și fructe. Organismul îl transformă în vitamina A în ficat. Cantități mari de beta-caroten sub formă de supliment nutritiv crește riscul de cancer pulmonar la fumători, fără să-l reducă la nefumători. Cantități mici folosite ca aditiv alimentar nu au efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
BETA-CAROTEN (SINTETIC)	E160b	
BISULFIT DE POTASIU	E228	Toți compușii cu sulf au un potențial toxic; în SUA FDA (Food and Drug Administration) interzice utilizarea lor în fructe și legume proaspete;

		provoacă crize de astm, este greu metabolizat de persoanele cu insuficiență renală; distruge vitamina B1, provoacă tulburări intestinale; se adaugă în bere, băuturi nealcoolice, sucuri, vinuri, oțet, produse din cartofi. Este permis în România
BROMAT DE CALCIU	E924b	Cantități mari pot provoca greață, vărsături, diaree. Este folosit în produse făinoase. Nu este admis în România
BROMAT DE POTASIU	E924a	În cantități mari provoacă greață, vomă, diaree; se adaugă mai ales în pâine și produse făinoase. Bromatul poate provoca cancer la animale. A fost interzis în aproape toate țările cu excepția Japoniei și SUA. Nu este admis în România
BROMELAIN	E1101	Nu este admis în România
BRUN FK	E154	Este interzis în SUA, România
BRUN HT	E155	Este utilizat în ciocolate și prăjituri. Poate produce reacții adverse la persoanele astmatice și la cele alergice la aspirină. Se cunoaște, de asemenea, că

		poate produce sensibilitate dermică. Este interzis în Danemarca, Belgia, Franța, Germania, Elveția, Suedia, Austria, SUA, Norvegia. Este permis în România
BUTAN	E943a	Nu este admis în România
BUTIL HIDROXIANISOL (BHA)	E320	Produsul întârzie râncezirea grăsimilor, uleiurilor și a produselor ce conțin grăsimi este întâlnit în cereale procesate pentru micul dejun, amestecuri concentrate pentru băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, margarină, fructe glazurate, alune etc. Unele studii au demonstrat că această substanță cauzează cancer la șobolani. Această substanță chimică sintetică cu proprietăți antioxidante poate fi înlocuită cu altele mai sigure cum ar fi vitamina E sau ar putea fi evitată. Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului, componentă a OMS consideră BHA ca fiind posibil cancerigen, iar Statul California îl include în lista substanțelor cancerigene. Este interzis în Japonia și în

		restaurantele McDonalds din SUA. Este permis în România
BUTIL HIDROXITOLUEN (BHT)	E321	Previne râncezirea alimentelor grase. În studiile efectuate asupra animalelor de laborator, această substanță fie crește fie scade riscul de îmbolnăviri de cancer. Reziduuri de BHT s-au descoperit în țesutul adipos uman. BHT ar trebui evitat sau înlocuit cu substanțe antioxidante mai sigure. Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului, componentă a OMS consideră BHT ca fiind posibil cancerigen, iar Statul California îl include în lista substanțelor cancerigene. Este interzis în Japonia, iar restaurantele McDonalds din SUA l-a eliminat din produsele sale. Este permis în România
BUTILHIDROQUINONĂ TERȚIARĂ (TBHQ)	E319	Este un derivat petrolier; Grupul pentru susținerea copiilor hiperactivi recomandă evitarea produselor care-l conțin; poate provoca greață, vomă, delir; se adaugă în grăsimi, uleiuri, margarine.

		Este permis în România
CANTAXANTINĂ (Xanthophylls)	E161g	Colorant galben natural. Pigmentul a fost găsit în unele ciuperci, crustacee, pește, pene de flamingo. Nu are reacții adverse cunoscute.
CARAGENAN și SĂRURILE lui DE Na, K, NH ₄ (inclusiv FURCELLARAN)	E407	Este o fibră extrasă din alge. Produce ulceratii ale tubului digestiv la cobai. Nu este digerabil. Producții de degradare ai lui sunt parțial absorbiți, în special la copii. În cantități mari producții de degradare provoacă cancer al colonului și este imunosupresor la șobolani. Este permis în România
CARAMEL I (PLAIN)	E150a	Colorant maron închis obținut din zaharoză. Grupul de susținere a copiilor hiperactivi nu-l recomandă. Este folosit la stridii, soia, fructe și sosuri conservate, bere, whisky, biscuiți, murături
CARAMEL II (procedeul cu sulfite caustic)	E150b	Vezi CARAMEL I
CARAMEL III (procedeul cu amoniac)	E150c	Vezi CARAMEL I
CARAMEL IV (procedeul cu sulfite amoniacal)	E150d	Vezi CARAMEL I

CARBAMIDĂ (UREE)	E927b	A se evita. Este interzis în unele țări, inclusiv România
CARBONAT ACID DE AMONIU	E503	Iritant al membranelor mucoase
CARBONAT ACID DE CALCIU	E170	
CARBONAT ACID DE MAGNEZIU	E504	Este utilizat în medicamente ca antiacid și laxativ
CARBONAT ACID DE POTASIU	E501	Nu are efecte adverse cunoscute
CARBONAT ACID DE SODIU	E500	Nu are efecte adverse cunoscute în cantități mici
CARBONAT DE AMONIU	E503	Iritant al membranelor mucoase
CARBONAT DE CALCIU	E170	Sare minerală utilizată în pastele de dinți și pudrele de curățat. Este obținută din rocă sau oase de animale. Este folosită uneori pentru deacidifierea vinurilor și pentru întărirea fructelor și legumelor conservate. În doze mari este toxică
CARBONAT DE COLINĂ	E1001	Nu este admis în România
CARBONAT DE MAGNEZIU	E504	Se folosește în medicamente ca laxativ și antiacid

CARBONAT DE POTASIU	E501	Nu are efecte adverse cunoscute
CARBONAT DE SODIU	E500	Nu are efecte adverse cunoscute în cantități mici
CARBONAT DE SODIU	E500	Nu are efecte adverse cunoscute în cantități mici
CARBONAT FEROS	E505	Nu este admis în România
CARBOXIMETIL CELULOZĂ	E466	Poate provoca tulburări digestive
CARMIN	E120	Colorant roșu, obținut din insecte. Este utilizat rar Grupul de susținere a copiilor hiperactivi recomandă să fie evitat datorită faptului că poate provoca hiperactivitate și erupții cutanate Institutul de Științe în Interes Public (SUA) a recomandat FDA (Food and Drug Administration) să-l interzică sau să ceară producătorilor care-l utilizează să-i treacă denumirea completă pe etichete. Este permis în România
CAROTEN	E160a	Coloranți galben-portocalii. Organismul uman îi convertește în ficat în vitamina A. Se găsește în morcovi și în alte

		legume și fructe colorate galben-portocaliu
CĂRBUNE NEGRU (HIDROCARBON)	E152	Nu are reacții adverse cunoscute
CĂRBUNE VEGETAL	E153	Colorant negru folosit în gemuri, jeleuri; în Australia este permisă utilizarea numai a cărbunelui vegetal; este interzis în SUA. Este permis în România
CEARĂ CANDELILLA	E902	Nu este admis în România
CEARĂ CARNAUBA	E903	Este o ceară obținută dintr-un palmier din America de Sud. Se folosește în cosmetice și cerneluri și la ceruirea fructelor. Uneori provoacă reacții alergice
CEARĂ DE ALBINE, ALBĂ ȘI GALBENĂ	E901	Este folosit la glazurarea fructelor. Uneori poate cauza reacții alergice
CEARĂ SPERMACETI	E909	Nu este admis în România
CELULOZĂ	E460	Nu are efecte adverse cunoscute
CELULOZĂ PUDRĂ	E460	Nu are efecte adverse cunoscute
CICLAMAT	E952	Îndulcitor artificial; poate produce migrene și alte reacții adverse; unele testări au arătat că poate fi

		carcinogen; provoacă distrugerea testiculelor la șobolani și a embrionilor de șoareci; este interzis în SUA (din 1970) și Anglia, datorită potențialului cancerigen; permis în România
CISTEINĂ (L-) HIDROCLORICĂ ȘI SĂRURILE EI DE SODIU ȘI POTASIU	E920	Este un agent de tratare a făinii, obținut din păr animal sau pene de pui. Nu este admis în România
CISTINĂ (L-) HIDROCLORICĂ ȘI SĂRURILE EI DE SODIU ȘI POTASIU	E921	Vezi L-Cysteine. Nu este admis în România
CITRAT DE AMONIU	E380	Poate interfera cu funcțiile hepatice și pancreatice. Nu este admis în România
CITRAT DE CALCIU	E333	Acidulant alimentar. Nu se cunosc efecte adverse în cantități mici
CITRAT DE COLINĂ	E1001	Nu este admis în România
CITRAT DE IZOPROPIL	E384	Nu este admis în România
CITRAT DE LECITINĂ	E344	Nu este admis în România
CITRAT DE MAGNEZIU	E345	Nu este admis în România
CITRAT DE STEARIL	E484	Nu este admis în România
CITRAT DE TRIETIL	E1505	Se transformă parțial în alcool în organism
CITRAT DISODIC	E331	Nu are efecte adverse cunoscute

CITRAT FEROAMONICAL	E381	Este un mineral esențial, obținut din acid citric; este folosit ca supliment de fier în cerealele pentru micul dejun și în formule dietetice. Nu este admis în România
CITRAT MONOPOTASIC	E332	Nu are efecte nocive cunoscute
CITRAT MONOSODIC	E331	Nu are efecte adverse cunoscute
CITRAT TRIPOTASIC	E332	Nu are efecte adverse cunoscute
CITRAT TRISODIC	E331	Nu are efecte adverse cunoscute
CITRUS RED 2	E121	Există studii care arată că acest aditiv poate produce cancer. Colorantul este folosit la colorarea cojii unor citrice, dar el nu trece prin coaja citricelor în pulpa fructului. Riscul există când se consumă coaja fructului colorată cu acest colorant
CLOR	E925	Distruge nutrienții, este carcinogen, de cele mai multe ori apa este contaminată cu clor pentru a deveni „mai sigură de băut”. Nu este admis în România

CLOROFILĂ	E140	Colorant verde prezent în mod natural în toate plantele; este folosit la colorarea cerurilor și uleiurilor în produse farmaceutice și cosmetice
CLOROPENTAFLUORO-EAN	E945	Nu este admis în România
CLORURĂ DE AMONIU	E510	Ar trebui evitat de către persoanele cu insuficiență hepatică sau renală. Nu este admis în România
CLORURĂ DE CALCIU	E509	Se obține din apa de mare
CLORURĂ DE COLINĂ	E1001	Nu este admis în România
CLORURĂ DE MAGNEZIU	E511	Este un mineral esențial. Nu este admis în România
CLORURĂ DE NITROZIL	E919	Este interzisă în România
CLORURĂ DE POTASIU	E508	În cantități mari provoacă ulcerații gastrice. Nu este admis în România
CLORURĂ STANOASĂ	E512	A se evita; interzis în unele țări, inclusiv România
COMPLECȘI DE CUPRUCOLOROFILĂ	E141	Colorant măsliniu; nu are efecte adverse cunoscute
CURCUMINĂ	E100	Colorant galben-portocaliu obținut din rădăcinile de <i>Curcuma (turmeric)</i> , dar poate fi obținut și artificial prin sinteză; este folosit la

		brânzeturi, margarină, unele dulciuri și produse din pește. Întrucât <i>Curcuma</i> conține cantități mari de salicilat este contraindicată persoanelor sensibile la acțiunea acestuia
DEHIDROACETAT DE SODIU	E266	Nu este admis în România
DELTA-TOCOFEROL SINTETIC	E309	Vitamina E; se găsește în multe uleiuri vegetale
DIFOSFAT TETRASODIC	E450	Ingerat în cantități mari poate dereglă echilibrul calciu/fosfor
DIACETAT DE POTASIU	E261	A se evita de către persoanele cu insuficiență renală; se adaugă în sosuri, murături
DIACETAT DE SODIU	E262	Nu are efecte adverse cunoscute
DICLORODIFLUOROMETAN	E940	Interzis în România
DIFENIL	E230	Este interzis în unele țări; poate provoca afecțiuni cutanate; este utilizat în scopuri agricole; produsele care-l conțin sunt citricele
DIFOSFAT DIACID DE CALCIU	E450	Cantități mari ingerate pot dereglă echilibrul calciu/fosfor

DIFOSFAT DICALCIC	E450	Ingerat în cantități mari poate deregla echilibrul calciu/fosfor
DIFOSFAT DIMAGNEZIC	E450	Ingerat în cantități mari poate deregla echilibrul calciu/fosfor
DIFOSFAT DIPOTASIC	E450	Ingerarea de doze mari poate duce la dereglarea echilibrului calciu/fosfor și la tulburări digestive
DIFOSFAT DISODIC	E450	Cantități mari poate duce la dezechilibru calciu/fosfor
DIFOSFAT TETRAPOTASIC	E450	Ingerat în cantități mari poate deregla echilibrul calciu/fosfor
DIFOSFAT TRISODIC	E450	Ingerat în cantități mari provoacă dereglări ale metabolismului calciu/fosfor
DILAURIL TIODIPROPIONAT	E389	Nu este admis în România
DIMETIL DICARBONAT	E242	Nu este admis în România
DIOCTIL SULFOSUCCINAT DE SODIU	E480	Insuficient studiat. Nu este admis în România
DIOXID DE CARBON	E290	Gaz propulsor, răcoritor, obținut în procesul de obținere a varului. Poate crește efectul alcoolului. Produsele tipice care-l conțin: vinurile, băuturile

		nealcoolice, produsele de cofetărie
DIOXID DE CLOR	E926	Vezi CLOR. Nu este admis în România ca aditiv
DIOXID DE SILICIU AMORF	E551	Nu se cunosc efecte adverse la cantitățile utilizate în alimente
DIOXID DE SULF	E220	Toți compușii cu sulf au un potențial toxic și în SUA. FDA (Food and Drug Administration) interzice utilizarea lor în fructe și legume proaspete; provoacă crize de astm, este greu metabolizat de persoanele cu insuficiență renală; distruge vitamina B1, provoacă afecțiuni intestinale; se adaugă în bere, băuturi nealcoolice, sucuri de citrice, vinuri, oțet, produse din cartofi. Este permis în România
DIOXID DE TITAN	E171	Colorant alb utilizat în pasta de dinți, vopsele albe și ape poluate; nu are efecte adverse cunoscute, deși Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl consideră suspect. Nu este admis în România
DISTEARIL	E390	Nu este admis în România

TIODIPROPIONAT		
ERITROZINĂ	E127	FD&C Red No3- un colorant roșu folosit la cireșe, fructe conservate, amestec pentru budincă, dulciuri, produse de panificație, aperitive; poate cauza fotosensibilitate; poate duce la creșterea nivelului hormonilor tiroidieni provocând hipertiroidism; studii din 1990 au arătat că acest colorant provoacă cancer la șobolani; a fost interzis în ianuarie 1990, dar n-a fost retras de către FDA (Food and Drug Administration) în SUA; este interzis în Norvegia. Este permis în România
ESTERI AI ACIZILOR GRAȘI LACTILAȚI CU GLICEROLUL ȘI PROPILENGLICOLUL	E478	Nu este admis în România
ESTERI AI GLICEROLULUI CU ACID CITRIC ȘI ACIZI GRAȘI	E472c	Nu dă reacții adverse cunoscute
ESTERI AI GLICEROLULUI CU ACID DIACETILTARTRIC ȘI ACIZI GRAȘI	E472e	Nu are reacții adverse cunoscute

ESTERI AI GLICEROLULUI CU ACID LACTIC ȘI ACIZI GRAȘI	E472b	Nu are efecte adverse cunoscute
ESTERI AI GLICEROLULUI CU ACID TARTRIC, ACETIC ȘI ACIZI GRAȘI	E472f	Nu are efecte adverse cunoscute
ESTERI AI GLICEROLULUI CU ACIDUL ACETIC ȘI ACIZI GRAȘI	E472a	Nu se cunosc efecte adverse
ESTERI AI PROPILENGLICOLULUI CU ACIZI GRAȘI	E477	Este obținut din petrol; nu are efecte adverse cunoscute. Totuși Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl consideră suspect
ESTERI AI SUCROZEI CU ACIZI GRAȘI	E473	Nu are efecte adverse cunoscute
ESTERI AI ULEIULUI DE NUCĂ DE COCOS CU METILGLUCOZIDĂ	E489	Nu este admis în România
ESTERI DE CEARĂ	E910	Nu este admis în România
ESTERI DE RĂȘINĂ CU GLICEROL	E445	Interzis în România
ESTERI POLIGLICERIDICI AI ACIDULUI RICINOLEIC INTERESTERIFICAT	E476	Nu are efecte adverse cunoscute; nu este permis în România
ESTERI	E475	Nu are efecte adverse

POLIGLICERIDICI AI ACIZILOR GRAȘI		cunoscute
ESTERI TARTRICI de MONO- și DIGLICERIDE cu ACIZI GRAȘI	E472d	Nu are efecte adverse cunoscute
ETIL CELULOZĂ	E462	
ETIL HIDROXIETIL CELULOZĂ	E467	
ETIL MALTOL	E637	Derivat al maltolului; nu se cunosc reacții adverse
ETIL p-HIDROXIBENZOAT DE SODIU	E215	A se evita; este interzis în unele țări; Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl consideră cancerigen. Este permis în România
ETILEN DIAMIN TETRAACETAT DE CALCIU ȘI SODIU	E385	A se evita. Este interzis în unele țări, inclusiv în România
ETILEN -DIAMIN- TETRA -ACETAT DISODIC	E386	Formează chelați cu urmele de metale din alimente rezultate din vasele în care sunt procesate; nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
ETOXIQUINĂ	E324	Nu este admis în România
EXTRACT COACĂZE DE	E163	Vezi ANTOCIANI
EXTRACT QUILLAIA DE	E999	Se obține din scoarța copacului <i>Quillaia</i>

		<i>saponaria</i> ; se folosește în bere și apă gazoasă; se cunoaște că reduce excesul de grăsime din piele. Nu este admis în România
EXTRACT DIN COAJĂ DE STRUGURI	E163	Colorant violet obținut din unele flori și plante; se pare că nu are reacții adverse
FAST GREEN FCF	E143	Colorant verde posibil carcinogen; este interzis Suedia, SUA, Norvegia, România
FEROCIANURĂ DE CALCIU	E538	Nu este admis în România
FEROCIANURĂ DE POTASIU	E536	Este un produs secundar rezultat în procesul de obținere al gazului de huiță; este ușor toxic. Nu este admis în România
FEROCIANURĂ DE SODIU	E535	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
FICINĂ	E1101	Nu este admis în România
FLAVOXANTINĂ	E161a	Colorant galben; nu are reacții adverse cunoscute. Nu este admis în România
FORMALDEHIDĂ	E240	Interzisă în România
FORMIAT DE CALCIU	E238	A se evita. Este interzis în unele țări, inclusiv în România

FORMIAT DE SODIU	E237	A se evita; este interzis în unele țări
FOSFAT DE ALUMINIU ȘI SODIU BAZIC ȘI ACID	E541	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
FOSFAT DE AMONIU	E342	Nu se cunosc reacții adverse
FOSFAT DE AMONIU	E342	
FOSFAT DE AMONIU	E342	Supliment mineral; în cantități mari poate produce dezechilibre calciu/fosfor
FOSFAT DIN OS (în principal fosfat de calciu tribazic)	E542	Este obținut din oase. Nu are efecte secundare cunoscute; interzis în România
FOSFAT DICALCIC	E341	Sare minerală întâlnită în roci și oase; se folosește în produse farmaceutice ca antiacid și ca agent de emulsare; poate produce tulburări digestive
FOSFAT DIMAGNEZIC	E343	Mineral esențial, antiaglomerant; este întâlnit în substituenții de sare
FOSFAT DIPOTASIC	E340	Sare minerală utilizată ca laxativ și ca agent de fixare la colorarea textilelor; ingerat în cantitate mare poate deregla echilibrul calciu/fosfor și provoca

		tulburări digestive
FOSFAT DISODIC	E339	Sare minerală folosită ca laxativ și agent de fixare la colorarea textilelor; cantități mari pot produce dezechilibre calciu/fosfor; este asociat de asemenea cu tulburări digestive
FOSFAT MONOCALCIC	E341	Supliment mineral; în cantități mari poate produce dezechilibre calciu/fosfor
FOSFAT MONOMAGNEZIAN	E343	Supliment mineral; în cantități mari poate produce dezechilibre calciu/fosfor
FOSFAT MONOPOTASIC	E340	Supliment mineral; în cantități mari poate produce dezechilibre calciu/fosfor
FOSFAT MONOSODIC	E339	Supliment mineral care în cantitate mare poate provoca dezechilibre ale metabolismului calciu/fosfor
FOSFAT TRICALCIC	E341	Sare minerală obținută din rocă sau oase; este folosit în medicamente ca antiacid și ca substanță pentru lustruirea emailurilor
FOSFAT TRIMAGNEZIAN	E343	Mineral esențial prezent în suplimentele saline

FOSFAT TRIPOTASIC	E340	Sare minerală folosită ca laxativ și agent de fixare în coloranții textili; cantități mari ingerate pot duce la dezechilibre calciu/ fosfor
FOSFAT TRISODIC	E339	Sare minerală folosită ca laxativ și agent de fixare în coloranții textili; cantități mari ingerate pot duce la dezechilibre calciu/fosfor
FUMARAT DE AMONIU	368	Nu se cunosc reacții adverse. Nu este admis în România
FUMARAT DE CALCIU	E367	Nu are reacții adverse cunoscute. Nu este admis în România
FUMARAT DE POTASIU	E366	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
FUMARAT DE SODIU	E365	Sare a acidului fumaric, obținut din planta <i>Fumaria officinalis</i> ; nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
FURCELLARAN	E407	Vezi CARAGENAN
GALAT DE DODECIL	E312	Se folosește pentru a preveni rănecizarea alimentelor grase; poate provoca iritație gastrică sau cutanată; nu este permis în alimente pentru sugari și copii mici datorită

		tendinței de a provoca tulburări hematologice – methemoglobinemia; este asociat de asemenea cu tulburări nervoase; se folosește în uleiuri, margarină, untură, sosuri de salată; uneori se folosește la ambalare. Este permis în România
GALAT DE ETIL	E313	
GALAT DE OCTIL	E311	Poate provoca iritație dermică; galații nu sunt permisi în hrana pentru sugari și copii mici, întrucât provoacă tulburări hematologice (ca methemoglobinemia); este asociat de asemenea cu tulburări nervoase; este folosit în uleiuri, margarine, untură, uneori la ambalare
GALAT DE PROPIL	E310	Este adesea utilizat împreună cu BHA (E320) și BHT (E321) pentru efectul sinergic de conservare; poate provoca iritație gastrică ori dermică; nu este admis în hrana pentru sugari și copii mici datorită tendinței lui de a provoca afecțiuni hematologice; studii pe

		șobolani și șoareci îl asociază cu cancerul. Este permis în România
GALBEN QUINOLEINĂ	DE E104	FD&C Yellow No10; se folosește în rujuri, produse pentru păr, colonii și într-o serie de medicamente; poate provoca dermatite; este interzis în Australia și SUA. Este permis în România
GAMMA-TOCOFEROL SINTETIC	E308	Vitamina E; se găsește în multe uleiuri vegetale, soia, germe de grâu și de orez, semințe de bumbac, porumb; are proprietăți antioxidante, prevenind peroxidarea acizilor grași și a vitaminei A; se folosește în margarină, adaosuri pentru salate și în unele produse farmaceutice
GLICEROFOSFAT CALCIU	DE E383	Nu este admis în România
GLICEROL	E422	Umectant și îndulcitor; este obținut prin hidroliza grăsimilor naturale cu alcalii; mai poate fi obținut și din produse petroliere; este folosit de către organism ca sursă de energie sau pentru sintetizarea unor molecule complexe; în unele studii s-

		a constatat că glicerolul împiedică degradarea ADN, provocată de promotori tumorali, lumină ultravioletă și radiații, probabil printr-un mecanism de epurare a radicalilor liberi; cantități mari provoacă dureri de cap, sete, greață și hiperglicemie; produsele care-l conțin sunt lichiorurile, dulciurile, fructele uscate, alimentele cu conținut redus de calorii
GLICINĂ	E640	Nu este admis în România
GLICIRIZINĂ	E958	Nu este admis în România
GLUCONAT DE CALCIU	E578	Nu are reacții adverse cunoscute. Nu este admis în România ca aditiv
GLUCONAT DE MAGNEZIU	E580	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
GLUCONAT DE POTASIU	E577	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
GLUCONAT DE SODIU	E576	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
GLUCONAT FEROS	E579	Este un agent de reținere a culorii; se obține din fier și glucoză; se folosește în

		industria de măslina pentru a le da o culoare neagră uniformă și ca supliment de fier; este fără reacții adverse în cantități mici. Nu este admis în România
GLUCONO DELTA-LACTONĂ	E575	Nu are reacții adverse cunoscute
GLUCOZO - OXIDAZĂ	E1102	Nu este admis în România
GLUTAMAT DE AMONIU	E624	În cantități mici nu are efecte adverse cunoscute
GLUTAMAT DE CALCIU	E623	Substituent de sare. Nu are reacții adverse cunoscute
GLUTAMAT DE MAGNEZIU	E625	Substituent mineral; în cantități mici nu are efecte adverse cunoscute
GLUTAMAT MONOPOTASIC	E622	Poate provoca greață, vomă, diaree, crampe abdominale; este folosit în substituenți de sare cu conținut în sodiu scăzut
GLUTAMAT MONOSODIC (MSG)	E621	Este un aromatizant folosit în multe alimente; folosirea lui ca aromatizant a permis companiilor producătoare să scadă cantitatea unor ingrediente, cum este puiul în supă de pui; în anii 60 s-a descoperit că o cantitate mare de MSG duce la distrugerea celulelor nervoase din creierul puilor

		de șoarece; după publicarea unor astfel de rezultate presiunea publică a determinat companiile producătoare de hrană pentru copii să excludă MSG din produsele lor; alte studii au arătat că multe persoane sunt sensibile la acțiunea MSG, acesta provocându-le dureri de cap, greață, slăbiciune, senzație de arsură în ceafă și antebrațe; unele persoane s-au plâns de astm, modificări ale ritmului cardiac și respirație dificilă. Este permis în România
GLYCEROL -, METHYL -OR PENTA - ERITHRYTOL ESTERS OF COLOPHANE	E915	Nu este admis în România
GREEN S	E142	A se evita; este interzis în Suedia, SUA, Norvegia, România. Este considerat, în urma testărilor în laborator, substanță cancerigenă
GUANILAT DE CALCIU(5'-)	E629	Poate declanșa gută
GUANILAT DIPOTASIC(5'-)	E628	Poate declanșa gută; nu este permis în alimentele pentru sugari și copii mici.

		Este permis în România
GUANYLAT DISODIC(5'-)	E627	Este izolat din sardine sau extract de drojdie; poate provoca gută; nu este permis în alimentele pentru sugari și copii mici; persoanele cu gută trebuie să-l evite. Este permis în România
GUMĂ ARABICĂ (ACACIA GUM)	E414	Se obține din seva de <i>Acacia Sengal</i> ; este ușor degradată în tubul digestiv; este posibil alergen provocând iritații ale membranelor mucoase
GUMĂ DE BENZOIA	E906	Se obține din arborele de benzoia. Se pare că nu are reacții adverse. Nu este admis în România
GUMĂ DE CARUBA (LOCUST BEAN GUM)	E410	Se obține din arborele <i>Ceratonia siliqua</i> . Este utilizată la prepararea acadelelor, tonicelor, esențelor, unor produse făinoase, umpluturilor, sucurilor de fructe. Se utilizează frecvent ca substituent de ciocolată fără cofeină. Poate reduce nivelul colesterolului
GUMĂ GELLAN	E418	Nu este admis în România
GUMĂ GHATTI	E419	Nu are reacții adverse cunoscute. Nu este admis

		în România
GUMĂ GUAIAIC	E241	Nu are reacții adverse cunoscute. Totuși Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl consideră suspect. Nu este admis în România
GUMĂ GUAR	E412	Se obține din semințele de <i>Cyamoposis tetragonolobus</i> de origine indiană; poate provoca greață, balonări și crampe; poate reduce nivelul colesterolului
GUMĂ KARAYA	E416	Se obține din arborele <i>Sterculia urens</i> ; este utilizat adesea împreună cu Carob (E410) în înghețată, budincă și dulciuri; este capabil să-și mărească volumul prin adăugare de apă de circa 100 de ori; este posibil alergen. Nu este admis în România
GUMĂ OAT (de tamarin)	E411	
GUMĂ TARA	E417	Se obține din tufa de tara, <i>Caesalpinia spinosa</i> , originar din Ecuador și Peru. Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România

GUMĂ TRAGACANTH	E413	Rășină obținută din arborele <i>Astragalus gummifer</i> ; se folosește la alimente, medicamente (soluții nazale, siropuri și tablete) și cosmetice; reacții adverse posibile-alergiile de contact
GUMĂ XANTHAN	E415	Se obține prin fermentarea zaharurilor din cereale; nu are efecte adverse cunoscute
HEPTIL p-HIDROXBENZOAT	E209	Nu este admis în România
HEPTONOLACTONĂ(1,4-)	E370	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
HEXACIANOMANGANAT FEROS	E537	Nu este admis în România
HEXAMETILEN TETRAMINĂ	E239	A se evita; este interzis în Australia și în alte țări. Este permis în România
HIDROXIBENZOAT DE ETIL (para)	E214	A se evita; este interzis în unele țări; Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl consideră cancerigen. Este permis în România
HIDROXIBENZOAT DE PROPIL (para)	E216	Este un posibil alergen de contact; Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl

		consideră cancerigen. Este permis în România
HIDROXID DE AMONIU	E527	A se evita. Este interzis în unele țări, inclusiv în România
HIDROXID DE CALCIU	E526	Nu are efecte adverse în cantități mici. Nu este admis în România
HIDROXID DE MAGNEZIU	E528	A se evita; interzis în unele țări, inclusiv în România
HIDROXID DE POTASIU	E525	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
HIDROXID DE SODIU	E524	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
HIDROXIPROPIL CELULOZĂ	E463	A se evita; este interzis în unele țări; poate provoca tulburări digestive
HIDROXIPROPIL METIL CELULOZĂ	E464	Nu are efecte adverse cunoscute
INDIGOTINĂ	E132	FD&C Blue No2, colorant ce se adaugă în tablete și capsule, înghețată, dulciuri, produse de patiserie, biscuiți; poate provoca greață, vomă, hipertensiune arterială, urticarie, probleme de respirație și alte reacții alergice; este interzis în Norvegia. Este

			permis în România
INOZINAT CALCIU(5'-)	DE	E633	Poate declanșa guta
INOZINAT DE POTASIU		E632	Poate provoca gută; nu este recomandat în hrana pentru sugari și copii mici
INOZINAT (5'-)	DISODIC	E631	Se poate obține din carne sau sardine; poate declanșa gută; nu este permis în alimentele pentru sugari și copii mici. Este permis în România
INVERTAZĂ		E1103	Nu este admis în România
IODAT DE CALCIU		E916	Nu este admis în România
IODAT DE POTASIU		E917	Nu este admis în România
IZOASCORBAT SODIU	DE	E316	Sarea de sodiu a acidului izoascorbic; vezi ACID IZOASCORBIC – E 315
IZOASCORBAT CALCIU	DE	E318	Vezi ACID IZOASCORBIC – E 315
IZOASCORBAT POTASIU	DE	E317	Vezi ACID IZOASCORBIC
IZOBUTAN		E943b	Nu este admis în România
IZOBUTIRAT SUCROZĂ ACETAT	DE	E444	Nu este admis în România
IZOMALTOL (IZOMALTITOL)		E953	
KRIPTOXANTINĂ		E161c	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis

		în România
LACTAT DE AMONIU	E328	Derivat al acidului lactic. Copii mici cu intoleranță la lactoză pot avea reacții adverse. Nu este admis în România
LACTAT DE CALCIU	E327	Copii mici cu intoleranță la lactoză pot avea reacții adverse. Nu este admis în România
LACTAT DE COLINĂ	E1001	Nu este admis în România
LACTAT DE MAGNEZIU	E329	Se obține din lapte; copii mici cu intoleranță la lactoză trebuie să-l evite. Nu este admis în România
LACTAT DE POTASIU	E326	A se evita de către copii mici cu intoleranță la lactoză. Nu este admis în România
LACTAT DE SODIU	E325	A se evita de către copii mici cu intoleranță la lactoză. Nu este admis în România
LACTAT FEROS	E585	Nu este admis în România
LACTITOL	E966	
LACTOBIONAT DE CALCIU	E399	Nu este admis în România
LANOLINĂ	E913	Este obținut din lâna de oaie; se folosește în creme. Nu este admis în România

		ca aditiv
LAURILSULFAT DE SODIU	E487	Nu este permis în România
LECITINĂ	E322	Emulsifiant obținut din soia, gălbenuș de ou, alune; nu este toxic, dar în doze mari poate provoca disfuncții gastrice, reduce apetitul și provoacă transpirații abundente; se folosește în margarină, ciocolată, maioneză, lapte praf; este de preferat utilizarea lecitinei de origine vegetală
LEMN DE SANTAL	E166	Nu este admis în România
LEUCINĂ (L-)	E641	Nu este admis în România
LICOPEN	E160d	Carotenoid de culoare roșie întâlnit în pătlăgele roșii și grapefruit roz; poate scade riscul cancerului
LIPAZĂ	E1104	Nu este admis în România
LITHOL RUBINE BK	E180	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv România
LIZOZIM	E1105	Nu este admis în România
LUTEINĂ	E161b	Colorant galben obținut din plante; se găsește în frunzele verzi, gălbenele și gălbenușul de ou. Nu este admis în România

MALAT ACID DE CALCIU	E352	Nu are efecte adverse cunoscute
MALAT ACID DE POTASIU	E351	Nu are efecte adverse cunoscute
MALAT ACID DE SODIU	E350	Nu are efecte adverse cunoscute
MALAT DE AMONIU	E349	Nu se cunosc reacții adverse
MALAT DE CALCIU	E352	Nu are efecte adverse cunoscute
MALAT DE POTASIU	E351	Nu are efecte adverse cunoscute
MALAT DE SODIU	E350	Nu are efecte adverse cunoscute
MALTITOL ȘI SIROP DE MALTITOL	E965	Îndulcitor ce poate provoca balonare și alte simptome gastrointestinale
MALTOL	E636	Se obține din scoarța de zădă, acele de pin, cicoare, uleiuri și malț; se poate obține și sintetic. Nu are reacții adverse cunoscute
MANITOL	E421	Îndulcitor mai puțin dulce decât zahărul și se absoarbe foarte puțin în organism; are de două ori mai puține calorii decât zahărul; se folosește în guma de mestecat și în produsele alimentare sărace în calorii; este

		<p>posibil alergen; nu este permis în alimentația sugarilor întrucât provoacă diaree și disfuncții renale; cantitățile mari din guma de mestecat pot avea efect laxativ provocând chiar diaree; mai poate provoca greață, vomă. Este permis în România</p>
<p>METABISULFIT POTASIU</p>	<p>DE E224</p>	<p>Toți compușii cu sulf au un potențial toxic și în SUA FDA* (Food and Drug Administration) interzice utilizarea lor în fructe și legume proaspete; provoacă crize de astm, este greu metabolizat de persoanele cu insuficiență renală; distruge vitamina B1; se adaugă în bere, băuturi nealcoolice, sucuri, vinuri, oțet, produse din cartofi. Este permis în România</p>
<p>METABISULFIT SODIU</p>	<p>DE E223</p>	<p>Toți compușii cu sulf au un potențial toxic și în SUA FDA* (Food and Drug Administration) interzice utilizarea lor în fructe și legume proaspete; provoacă crize de astm, este greu metabolizat de persoanele cu insuficiență renală; distruge vitamina</p>

		B1, provoacă tulburări intestinale; se adaugă în bere, băuturi nealcoolice, sucuri, vinuri, oțet, produse din cartofi. Este permis în România
METASILICAT DE SODIU	E550	
METIL CELULOZĂ	E461	Poate provoca balonare, obstrucție intestinală
METIL ESTERI AI ACIZILOR GRAȘI	E911	Nu este admis în România
METIL ETIL CELULOZĂ	E465	Poate provoca tulburări digestive
METIL HIDROXIBENZOAT p-	E218	Posibil alergen; afectează în principal pielea
METIL p-HIDROXIBENZOAT DE SODIU	E219	A se evita; este interzis în unele țări; Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl consideră cancerigen. Este permis în România
METILFENILPOLISILOXAN	E900b	
MONO- ȘI DI-GLICERIDE CU ACIZI GRAȘI	E471	Face pâinea mai moale și previne uscarea ei; îmbunătățește stabilitatea margarinei, fac caramellele mai puțin lipicioase, previne separarea uleiului din untul de arahide. Nu are efecte adverse

			cunoscute
MONO-DIGLICERIDE ETOXILATE	ȘI	E488	Nu este admis în România
MONOGLICERIDE SUCCINATE		E472g	Nu are efecte adverse cunoscute
MONOLAURAT SORBITAN	DE	E493	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
MONOOLEAT SORBITAN	DE	E494	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
MONOPALMITAT SORBITAN	DE	E495	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
TARTRAT MONOPOTASIC		E336	Nu are efecte adverse cunoscute
MONOSTEARAT SORBITAN	DE	E491	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
NEGRU BRILIANT		E151	Colorant obținut din gudron. Este folosit în sosurile maronii. Este interzis în Danemarca, Australia, Belgia, Franța, Germania, Elveția, Suedia, Austria, SUA, Norvegia. Este permis în România
NEOHESPERIDINĂ DIHIDROCALCONĂ		E959	

NITRAT DE POTASIU	E252	Poate provoca hiperactivitate și alte reacții adverse; este potențial cancerigen; este interzis în multe țări. Este permis în România
NITRAT DE SODIU	E251	Nitratul de sodiu este folosit în produse din carne conservată prin uscare, în care el se transformă lent în nitrit; vezi SODIUM NITRITE (E251)
NITRIT DE POTASIU	E249	Nitriții pot afecta capacitatea organismului de a transporta oxigenul ceea ce duce la afectarea respirației, amețală, dureri de cap; este potențial cancerigen; este interzisă folosirea lui în hrana pentru sugari și copii mici. Este admis în România
NITRIT DE SODIU	E250	Cei care prelucrează carnea preferă utilizarea nitritului de sodiu pentru că acesta stabilizează culoarea roșietică a cărnii conservate (fără nitrit <i>hot dogs</i> și <i>bacon</i> ar arăta gri) și dă o aromă caracteristică. Adăugarea de nitriți în alimente poate duce la formarea de cantități mici de substanțe cu potențial cancerigen

		<p>(nitrozamine), în special în <i>bacon</i>. Companiile care procesează carnea adaugă acum, pe lângă nitrit, acid ascorbic sau izoascorbic pentru a împiedica formarea de nitrozamine. Industria cărnii justifică utilizarea nitriților pentru efectul lor inhibitor asupra dezvoltării bacteriilor producătoare de toxină botulinică. Se cunoaște însă că această problemă poate fi rezolvată prin congelare și răcire, iar Departamentul de Agricultură al Statelor Unite a elaborat o metodă sigură de rezolvare a acestei probleme utilizând bacterii producătoare de acid lactic. Întrucât nitriții sunt folosiți în primul rând în alimente grase și sărate, consumatorii au un motiv nutrițional important să le evite. Este permis în România</p>
NITROGEN	E941	Se folosește la ambalarea la frig și în vacuum; pare a nu avea reacții adverse. Nu este admis în România
NIZINĂ	E234	Antibiotic obținut din bacterii; se găsește în bere,

		brânzeturi procesate, pastă de tomate
OCTAFLUOROCICLOBUTAN	E946	Nu este admis în România
OLEIL LACTILAT DE CALCIU	E482	Nu are reacții adverse cunoscute
OLEIL LACTILAT DE SODIU	E481	Nu are efecte adverse cunoscute
ORCHIL	E182	Nu este admis în România
ORTO-FENIL FENOL	E231	Este interzis în unele țări; poate provoca afecțiuni cutanate; se folosește în scop agricol pentru fructe citrice, pere, prune, piersici, ananas, morcovi, cartofi dulci, tomate, ardei, cireși, nectarine. Este permis în România
ORTO-FENIL FENOLAT DE SODIU	E232	Este interzis în unele țări, inclusiv România; poate provoca afecțiuni cutanate; se folosește în scop agricol pentru fructe citrice, pere, prune, piersici, ananas, morcovi, cartofi dulci, tomate, ardei, cireși nectarine
OXID AZOTOS	E942	Nu este admis în România
OXID DE CALCIU	E529	Nu are efecte adverse în cantități mici. Nu este admis în România

OXID DE FIER GALBEN	E172	Colorant galben, folosit în pasta de somon și creveți; este toxic în doze mari. Nu este admis în România
OXID DE FIER NEGRU	E172	Colorant negru, folosit în pasta de somon și creveți; este toxic în doze mari. Nu este admis în România
OXID DE FIER ROȘU	E172	Colorant roșu, folosit în pasta de somon și creveți; este toxic în doze mari. Nu este admis în România
OXID DE MAGNEZIU	E530	A se evita; este interzis în unele țări
OXISTEARINĂ	E387	Nu este admis în România
OXIZI DE AZOT	E918	Pare a nu avea reacții adverse în cantități mici. Nu este admis în România
PALMITAT DE ASCORBIL	E304	Esteri ai acizilor grași cu acidul ascorbic, având aceleași funcții ca ale acidului ascorbic (E300)
PAPAINĂ	E1101	Nu este admis în România
PAPRIKA OLEORESINS (Capsanthin, capsorubin)	E160c	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
PECTINĂ	E440	Este întâlnit natural în coaja de mere; se folosește ca agent de îngroșare în gemuri, jeleuri și sosuri; cantități mare pot cauza

		balonare temporară sau disconfort intestinal
PEPTONE	E429	Nu este admis în România
PEROXID DE ACETONĂ	E929	Nu este admis în România
PEROXID DE BENZOIL	E928	Nu se recomandă persoanelor astmatice și alergice. Nu este admis în România
PEROXID DE CALCIU	E930	Nu este admis în România
PERSULFAT DE AMONIU	E923	Pare a fi fără reacții adverse în cantități foarte mici. Nu este admis în România
PERSULFAT DE POTASIU	E922	Nu este admis în România
PETROLEUM WAX	E905c	Poate inhiba absorbția grăsimilor și a vitaminelor liposolubile; este un laxativ ușor; unii îl asociază cu cancerul intestinal; este folosit în dulciuri, tablete cu vitamine, fructe uscat; Nu este admis în România
PIMARICINĂ (NATAMICINĂ)	E235	Inhibitor al mucegaiurilor obținut din bacterii; se folosește uneori pentru tratarea candidozelor; poate provoca greață, vomă, anorexie, diaree sau iritație dermică; se adaugă în produse din carne și brânzeturi. Nu este admis

		în România
POLIDEXTROZĂ	E1200	Pare a nu avea reacții adverse în doze mici
POLIDIMETILSILOXAN	E900a	
POLIETILENGLICOL	E1521	Nu este admis în România
POLIFOSFAT AMONIU DE	E452	Cantități mari ingerate pot duce la dereglări ale echilibrului calciu/fosfor
POLIFOSFAT CALCIU DE	E452	Cantități mari ingerate pot provoca dereglări ale echilibrului calciu/fosfor
POLIFOSFAT POTASIU DE	E452	Cantități mari provoacă dezechilibre ale metabolismului calciu/fosfor
POLIFOSFAT DE SODIU	E452	Ingerarea de cantități mari poate duce la dereglarea echilibrului calciu/fosfor
POLIFOSFAT DE SODIU ȘI CALCIU	E452	În cantități mari poate provoca dereglări ale metabolismului calciu/fosfor
POLIVINILPIROLIDONĂ	E1201	
POLIVINILPOLIPIROLIDONĂ	E1202	
PONCEAU 4R (Cochineal Red A)	E124	FD&C Red No 4; este cancerigen pentru animale, poate produce reacții adverse la persoane

		astmatice, alergice la aspirină; este interzis în SUA, Norvegia, România
PONCEAU SX	E125	Nu este admis în România
PROPAN	E944	Nu este admis în România
PROPIL HIDROXIBENZOAT DE SODIUM	E217	A se evita; este interzis în unele țări; Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl consideră cancerigen. Este permis în România
PROPILEN GLICOL	E1520	Are gust asemănător cu glicerina; este folosit în siropurile pentru copii, și în multe crème, unguente, cosmetice, șampoane și deodorante; a fost asociat cu tulburări cardiace, depresii nervoase și dermatite de contact. Nu este admis în România
PROPIONAT DE CALCIU	E282	Este introdus în produsele făinoase ca inhibitor al ciupercilor. Poate fi asociat cu migrene și poate provoca erupții cutanate la lucrătorii din brutării
PROPIONAT DE POTASIU	E283	Poate fi asociat cu migrene; se adaugă în produse făinoase
PROPIONAT DE SODIU	E281	Poate fi asociat cu migrene; produsele tipice care-l

		conțin sunt făinoasele
PROTEAZĂ	E1101	Nu este admis în România
RĂȘINĂ DE GUAIAC	E314	Nu este admis în România
RED 2G	E128	A se evita; este interzis în Australia și multe alte țări, inclusiv România
RODOXANTINĂ	E161f	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
RIBOFLAVIN 5' - FOSFAT DE SODIU	E101	Vitamina B2 și colorant; se întâlnește natural în verdețuri, ouă, lapte, ficat și rinichi; se folosește în margarină și brânzeturi
RIBOFLAVINĂ	E101	Vitamina B2 și colorant; se întâlnește natural în verdețuri, ouă, lapte, ficat și rinichi; se folosește în margarină și brânzeturi
RIBONUCLEOTIDE DE CALCIUM (5'-)	E634	A se evita. Interzis în unele țări. Este permis în România
RIBONUCLEOTIDE DE SODIU (5' -)	E635	Poate fi asociat cu erupții cutanate în decurs de 30 ore după ingerare; erupțiile pot fi blânde până la dramatice; reacția este în funcție de doză și cumulativă, iar persoanele pot reacționa diferit în funcție de sensibilitatea lor; alimentele care-l

		conțin sunt cartofii prăjiți aromatizați, plăcintele; a se evita; este interzis în unele țări. Este permis în România
CEARĂ DE TĂRÂȚE DE OREZ	E908	Nu este admis în România
RUBIXANTINĂ	E161d	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
SAREA DE AMONIU A ACIDULUI FOSFATIDIC	E442	Nu se cunosc reacții adverse. Nu este admis în România
SĂRURI ALE ACIZILOR GRAȘI (cu Al, Ca, Na, Mg, K și NH ₄)	E470	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv România
SHELLAC	E904	Se obține din insecte; uneori poate provoca iritații ale pielii; Nu este admis în România
SILICAT DE ALUMINIU	E559	
SILICAT DE ALUMINIU ȘI POTASIU	E555	Este folosit în sare, lapte praf și făină; se cunoaște că aluminiul este cauza unor probleme placentare în timpul sarcinii și că este asociat cu boala Alzheimer. Este permis în România
SILICAT DE CALCIU	E552	Este obținut din calcar și pământ diatomeic. Are efect antiacid. Nu are

		efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
SILICAT DE CALCIU ȘI ALUMINIU	E556	Este produs din minerale. Se folosește la prepararea laptelui praf. Se cunoaște că aluminiul poate provoca probleme placentare în timpul sarcinii și a fost asociat cu boala Alzheimer
SILICAT DE MAGNEZIU	E553	A se evita; este interzis în unele țări. Este permis în România
SILICAT DE POTASIU	E560	Nu are efecte adverse cunoscute
SILICAT DE SODIU	E550	Nu are efecte adverse cunoscute în cantități mici
SILICAT DE ZINC	E557	
SORBAT DE CALCIU	E203	Nu are reacții adverse cunoscute
SORBAT DE POTASIU	E202	Nu are efecte adverse cunoscute
SORBAT DE SODIU	E201	Nu are efecte adverse cunoscute
SORBITAN MONOLAU-RAT DE POLIOXIETILENĂ (20)	E432	A se evita; este interzis în unele țări, inclusiv în România
SORBITAN MONOOLEAT DE POLIOXIETILENĂ (20)	E433	Poate crește absorbția substanțelor liposolubile; Nu este admis în România
SORBITAN	E434	A se evita; este interzis în

MONOPALMITAT DE POLIOXIETILENĂ (20)		unele țări, inclusiv România
SORBITAN MONOSTEARAT DE POLIOXIETILENĂ (20)	E435	Nu este admis în România
SORBITAN TRISTEARAT DE POLIOXIETILENĂ (20)	E436	Nu este admis în România
SORBITANTRI-STEARAT	E492	Poate crește absorbția substanțelor liposolubile. Nu este admis în România
SORBITOL ȘI SIROP DE SORBITOL	E420	Este un îndulcitor artificial și umectant, care se obține din glucoză sau prin sinteză; se folosește în dulciuri, fructe uscate, hrană săracă în calorii, siropuri farmaceutice și este printre primii șapte conservanți utilizați la produse cosmetice; nu este permis în hrana pentru sugari și copii mici pentru că poate provoca tulburări gastrice. Este permis în România
STEARAT DE ASCORBIL	E305	Vezi PALMITAT DE ASCORBIL
STEARAT DE POLIOXIETILENĂ (40)	E431	Nu este admis în România
STEARAT DE POLIOXIETILENĂ (8)	E430	Nu este admis în România

STEAROIL FUMARAT DE CALCIU	E486	Insuficient studiat. Nu este admis în România
STEAROIL FUMARAT DE SODIU	E485	Nu este permis în România
STEAROIL LACTILAT DE CALCIU	E482	Nu are efecte adverse cunoscute
STEAROIL LACTILAT DE SODIU	E481	Nu are efecte adverse cunoscute
SUCCISTEARINĂ	E446	Nu este admis în România
SUCROGLICERIDE	E474	A se evita; este interzis în unele țări. Este permis în România
SULFAT DE ALUMINIU	E520	Nu este admis în România
SULFAT DE ALUMINIU ȘI AMONIU	E523	Nu este admis în România
SULFAT DE ALUMINIU ȘI POTASIU	E522	Nu este admis în România
SULFAT DE ALUMINIU ȘI SODIU	E521	Nu este admis în România
SULFAT DE AMONIU	E517	Nu se cunosc reacții adverse. Nu este admis în România
SULFAT DE CALCIU	E516	Se obține din calcar. Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
SULFAT DE CUPRU	E519	Este o sare minerală esențială, care în dozele utilizate nu prezintă reacții

		adverse cunoscute. Nu este admis în România
SULFAT DE MAGNEZIU	E518	Este laxativ. Nu este admis în România ca aditiv
SULFAT DE POTASIU	E515	Nu este admis în România
SULFAT DE SODIU	E514	Poate deregla balanța hidrică a organismului. Nu este admis în România
SULFIT ACID DE CALCIU	E227	Este utilizat pentru a păstra aspectul proaspăt al unor fructe și legume. Unele studii arată că poate provoca reacții alergice severe. A se evita. Este interzis în Australia și multe alte țări. Este permis în România
SULFIT ACID DE SODIU	E222	Toți compușii cu sulf au un potențial toxic și în SUA FDA (Food and Drug Administration) interzice utilizarea lor în fructe și legume proaspete; provoacă crize de astm, este greu metabolizat de persoanele cu insuficiență renală; distruge vitamina B1, produce tulburări intestinale; se adaugă în bere, băuturi nealcoolice, sucuri, vinuri, oțet, produse din cartofi. Este permis în România

SULFIT DE CALCIU	E226	Este utilizat pentru a păstra aspectul proaspăt al unor fructe și legume. Unele studii arată că poate provoca reacții alergice severe. A se evita. Este interzis în Australia și multe alte țări. Este permis în România
SULFIT DE POTASIU	E225	Toți compușii cu sulf au un potențial toxic și în SUA FDA interzice utilizarea lor în fructe și legume proaspete; provoacă crize de astm, este greu metabolizat de persoanele cu insuficiență renală; distruge vitamina B1; se adaugă în bere, băuturi nealcoolice, sucuri, vinuri, oțet, produse din cartofi
SULFIT DE SODIU	E221	Toți compușii cu sulf au un potențial toxic și în SUA, FDA (Food and Drug Administration) interzice utilizarea lor în fructe și legume proaspete; provoacă crize de astm, este greu metabolizat de persoanele cu insuficiență renală; distruge vitamina B1, produce tulburări intestinale; se adaugă în bere, băuturi nealcoolice, sucuri de citrice, vinuri,

		oțet, produse din cartofi. Este permis în România
SUNSET YELLOW FCF	E110	FD&C Yellow No.6; se folosește în cereale, produse de patiserie, dulciuri, înghețată, băuturi, pește conservat și medicamente (Berroca, Polaramine, Ventolin-sirop); efectele adverse sunt: urticarie, rinită, congestie nazală, alergii, hiperactivitate, tumori renale, degradări cromozomiale, dureri abdominale, greață și vărsături, indigestie, aversiune pentru mâncare; testele de laborator au arătat că produsul crește incidența tumorilor la animale; este interzis în Norvegia. Este permis în România
ȘOFRAN	E164	Nu este admis în România
TALC	E553	În unele studii a fost asociat cu cancerul gastric; se adaugă în orez glasat, ciocolată, unele dulciuri. Este permis în România
TANIN, CALITATE ALIMENTARĂ	E181	Este agent de clarificare a băuturilor alcoolice; se obține din stejar; nu are efecte adverse cunoscute în

		doze mici; nu este admis în România
TARTRAT DE CALCIU	E354	Se pare că nu are efecte adverse. Nu este admis în România
TARTRAT DE COLINĂ	E1001	Nu este admis în România
TARTRAT DE STEARIL	E483	A se evita; este interzis în unele țări
TARTRAT DIPOTASIC	E336	Corector de aciditate; nu are efecte adverse cunoscute
TARTRAT DISODIC	E335	Nu are reacții adverse cunoscute
TARTRAT DUBLU DE SODIU ȘI POTASIU	E337	Nu are efecte adverse cunoscute
TARTRAT MONOSODIC	E335	Nu are efecte adverse cunoscute
TARTRAZINĂ	E102	FD&C Zellow No5; se cunoaște că provoacă crize de astm, rinită și urticarie la copii (SUA-FDA estimează 1:10.000); este asociat de asemenea cu tumori tiroidiene, distrugerii cromozomiale și hiperactivitate; sensibilitatea la tartrazină este asociată cu cea la aspirină; se folosește pentru colorarea băuturilor, dulciurilor, gemurilor, cerealelor, peștelui con-

		servat, muștarului, supelor ambalate; este interzisă în Norvegia și Austria. Este admis în România
TAUMATINĂ	E957	Este o proteină derivată din planta tropicală <i>Thaumococcus danielli</i> folosită ca îndulcitor artificial; se adaugă în vinuri dulci, pâine și fructe; nu are efecte adverse cunoscute
TIABENDAZOL	E233	Este interzis în unele țări; poate afecta pielea; se utilizează în scop agricol pentru fructe citrice, mere, pere, cartofi, banane, ciuperci, carne, lapte. Este permis în România
TIOSULFAT DE SODIU	E539	Nu este permis în România
TOCOFEROLI AMESTEC CONCENTRAT	- E306	Vitamina E; se găsește în multe uleiuri vegetale, soia, germeni de grâu și de orez, semințe de bumbac, porumb; are proprietăți antioxidante, prevenind peroxidarea acizilor grași și a vitaminei A; se folosește în margarină, adaosuri pentru salate și în unele produse farmaceutice
TRIACETINĂ	E1518	Umectant folosit pentru acoperirea fructelor proaspete în SUA

TRIFOSFAT PENTAPOTASIC	E451	Supliment mineral; în cantități mari poate provoca dereglarea echilibrului calciu/fosfor
TRIFOSFAT PENTASODIC	E451	Supliment mineral; în cantități mari poate provoca dereglarea echilibrului calciu/fosfor
TRIOLEAT DE SORBITAN	E496	Nu este admis în România
TRISILICAT DE MAGNEZIU	E553	A se evita; este interzis în unele țări
TURMERIC	E100	Colorant galben-portocaliu obținut din rădăcinile de <i>Curcuma (turmeric)</i> , dar poate fi obținut și artificial prin sinteză; este folosit la brânzeturi, margarină, unele dulciuri și produse din pește
ULEI DE CASTOR	E1503	Nu este admis în România
ULEI DE RAPIȚĂ HIDROGENAT SUPERGLICERINAT	E441	Nu este admis în România
ULEI DE SOIA OXIDAT TERMIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDE ALE ACIZILOR GRAȘI	E479	Nu este admis în România
ULEI MINERAL – CALITATE ALIMENTARĂ	E905a	Poate inhiba absorbția grăsimilor și a vitaminelor liposolubile; este un laxativ

		ușor; unii îl asociază cu cancerul intestinal; este folosit în dulciuri, tablete cu vitamine, fructe uscat. Nu este admis în România
ULEI VEGETAL BROMURAT	E443	Păstrează mirosul uleiurilor în suspensie și dă aspectul tulbure băuturilor nealcoolice cu savoare de citrice. Ingerat produsul se acumulează în țesutul adipos. Nu se cunoaște bine efectul lui asupra organismului. Din fericire substanța nu este larg utilizată. Nu este admis în România
VASELINĂ (PETROLEUM JELLY)	E905b	Poate inhiba absorbția grăsimilor și a vitaminelor liposolubile; este un laxativ ușor; unii îl asociază cu cancerul intestinal; este folosit în dulciuri, tablete cu vitamine, fructe uscat; nu este admis în România
VIOLOXANTINĂ	E161e	Nu are efecte adverse cunoscute. Nu este admis în România
XILITOL	E967	Se obține din pastă de lemn; testat pe șobolani produce calculi renali și are un efect diuretic; se folosește în hrană săracă în energie și în dulciuri cu

		hidrați de carbon modificați, înghețată și gemuri
YELLOW 2G	E107	Colorant galben; Grupul de susținere a copiilor hiperactivi recomandă evitarea lui; persoanele cu astm pot dezvolta reacții alergice; se adaugă în principal în băuturi răcoritoare; este interzis în Australia, SUA, România.
ZAHARINĂ	E954	Îndulcitor artificial obținut din toluen (despre care se știe că este cancerigen); a fost interzis în SUA în 1977, dar readmis cu condiția ca etichetele produselor ce-l conțin să cuprindă avertismentul: „Utilizarea acestui produs poate fi periculoasă pentru sănătatea dumneavoastră întrucât conține zaharină, asociată cu producerea de cancer la animalele de laborator”. Tot în 1977 industria pentru hrană dietetică a făcut presiuni asupra guvernelor Statelor Unite și Canadei, precum și asupra OMS să scoată zaharina de pe lista substanțelor cu potențial cancerigen, motivând că

	<p>mecanismul de producere a cancerului la animalele de laborator nu se întâlnește în organismul uman. În mai 2000 Departamentul de sănătate și Servicii umane al Statelor Unite a scos zaharina de pe lista chimicalelor cancerigene. Mai târziu, în același an, Congresul american a dat o lege prin care s-a scos avertismentul referitor la zaharină, ceea ce probabil a dus la creșterea utilizării ei în băuturi nealcoolice și în alte alimente și nu este exclus să ducă și la o ușoară creștere a incidenței cancerelor. Este permis în România</p>
--	--

LISTA SUPLIMENTARĂ – AMIDON MODIFICAT

AMIDON ACETAT ESTERIFICAT CU ANHIDRIDĂ ACETICĂ	E1420	<p>Amidonul modificat este folosit în procesarea alimentelor pentru a le îmbunătăți consistența și pentru a păstra particulele solide în suspensie. Este prezent în proporție de până la 25% în unele alimente pentru copii. Unele studii arată că amidonul modificat poate provoca diaree la copii. În România sunt admise numai E1404,</p>
AMIDON ACETAT esterificat cu VINILACETAT	E1421	
AMIDON DECOLORAT	E1403	
AMIDON OCTENIL SUCCINAT DE SODIU	E1450	
AMIDON OXIDAT	E1404	
AMIDON TRATAT CU ACID	E1401	
AMIDON TRATAT CU ALCALII	E1402	
AMIDON TRATAT CU ENZIME	E1405	
DEXTRINE, AMMIDON CALCINAT ALB și GALBEN	E1400	
DIAMIDON ADIPAT ACETILAT	E1422	
DIAMIDON FOSFAT ACETILAT	E1414	

DIAMIDON FOSFAT ESTERIFICAT CU TRIMETAFOFAT DE SODIU; ESTERIFICAT CU OXICLORURĂ DE FOSFOR	E1412	1440, 1450
DIAMIDON FOSFAT FOSFATAT	E1413	
DIAMIDON GLICEROL ACETILAT	E1423	
FOSFAT DE MONOAMIDON	E1410	
GLICEROL DIAMIDON	E1411	
HIDROXIPROPIL AMIDON	E1440	
HIDROXIPROPIL DIAMIDON	E1442	
HIDROXIPROPIL DIAMIDON GLICEROL	E1443	

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Raport al Centrului de Științe de Interes Public (CSIP) din Washington D.C. – organizație non-profit de educație și apărare axată pe îmbunătățirea și siguranța calității alimentelor în SUA, 2000
www.focusnewsletter.org/food.htm
2. Alpha Nutrition – Environmened Research, West Vancouver, British Columbia, Canada. Problems in the Food Supply – Food Additives, 2001
www.nutramed.com/foodquality/foodadditives.htm
3. Adverse Reaction to Food Additives – Asthma and Allergy Information, Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA), 1233 20th Street, NW, SUITE 402, Washington, D.C. 20036, 2001
www.cspinet.org/reports/food.htm
4. Informații ale Centrului de Științe de Interes public pe site-ul:
www.cspinet.org/index.htm
5. Food Additives guide, 2000
www.additives.8m.com/recipeen.htm
6. Ordin al ministrului sănătății pentru aprobarea Normelor de igienă privind producția, prelucrarea, depozitarea, păstrarea, transportul și desfacerea alimentelor, 976/1998, publicat în Monitorul Oficial, Partea I, din 11 iunie 1999
7. Food Additives – Preservatives and colourings used in food! Check your labels, 2001
www.permacult.com.au/research/_additive02.html
8. Food Additives and Health Problems, 2001
www.foodcanmakeyouill.co.uk/library/articles/addsgen.htm
9. Clarke, L and others, Dietitians Association of Australia review paper: *The Dietary management of allergy and food intolerance in adults and children*, Aust. J., Nutr. & Diet. (1996), 53:3

10. Royal Prince Alfred Hospital Allergy Unit, *The Simplified Elimination Diet*, available from dietitians
www.parentsofallergicchildren.org/more_food_additives.htm
11. Dengate, S „*Fed up*”, Random house, 1998
www.parentsofallergicchildren.org/more_food_additives.htm
12. Swain, A and others, „*Friendly Food*”, Murdoch Books, 1991
www.parentsofallergicchildren.org/more_food_additives.htm
13. U. S. Food and Drug Administration/ International Food Information Council Brochure: Ianuarie, 1992
14. Jonathan Ah Kit, Hutt Valley High School: *Food Additives; Danger?*, Iunie, 1997
www.geocities.com/~ahkitj/foods/1997/foods1.htm
15. A list of food additives to avoid – by the Food Intolerance Network of Australia – *Food additives by number wich may cause problems*
www.parentsofallergicchildren.org/more_food_additives.htm
16. Chemical Cuisine: CSPI’s Guide to Food Additives
www.cspinet.org/reports/chemcuisine.htm
17. The National Food Safety Database – Susan Brewer, Ph.D., Food and Nutrition Specialist, Illinois Cooperative Extension, University of Illinois at Urbana-Champaign, School of Human Resources and Family Studies. Publication Date; Februarie, 1994
18. CODEX ALIMENTARIUS, General Requirements, Volume I, Second Edition, 1991
19. Food additives and your health. How many *E* numbers did you eat today? – Informații culese de la Ministerele Sănătății din SUA, Franța, Anglia și Rusia
www.healthfoodstore.co.uk/enumbers.html

20. Australian Freedom and Survival Guid, *Tasty but toxic*, 2001
www.squirrel.com.au/~sbryce/foodadditives.html

21. Diet and Human Degeneration: Food Additives: Studies on Additives use and Intelligence, 1996, LeadingEdge Research
www.trifax.org/research/f12.htm

22. Adverse Reaction to Food Additives, Asthma and Allergy Foundation of America, Asthma and Allergy Information, 2001
www.aafa.org/asthmaandallergyinformation/aboutasthmaandallergies/...

23. CSPI REPORTS: Food Additives to avoid, 2000
www.cspinet.org/reports/food.htm

24. Food Additives: European Comon Market Consumer Affairs
www.permacult.com.au/additive.html

25. E Numbers Summary:
www.bryngollie.freereserve.co.uk/Summary.htm

26. Biogassendi 25 years of experience, personal advice and results: food additives o.v.e.r.d.o.s.e, 2000
www.biorganic.ifrance.com/biorganic/additives.htm

27. The Bitter Truth about Artificial Sweeteners
www.nexusmagazine.com//Aspartame.html

28. Christine Hoza Farlow, D.C., *FOOD ADDITIVES – A Shopper’s Guide to Wath’s Safe & Wath’s Not*, "2001 Revised Edition", published by KISS for Health Publishing

29. Food Additives: Food Additives and Hyperactivity in Children, Copyright 1996 Leading Edge Research
www.trifax.org/research/f13.html

30. Dr. Allan Lieberman: FOOD ADDITIVES ARE A DANGEROUS BUSINESS

www.parentsofallergicchildren.org/food1.htm

31. Roxanne Nelson, RN: eHow to Live with an Allergy to Food Additives and Dyes

www.ehow.com/eHow/eHow/0,1053,3967,00.html

32. Topic C-2 Food Additives and Human Nutrition

www.sasked.gov.sk.ca/docs/xsci/tpcc2xsc.html

33. *Aditivi, ingrediente și auxiliari alimentari*, Calita – Buletin, Ianuarie, 2001, Anul 2- nr.5

34. Wath's in Your Food: HARVARD MEDICAL SCHOOL'S - consumer health information

www.intelihealth.com/IH/ihtIH/WSIHW000/325/7095/34049.html

35. FACTS ABOUT FOOD ADDITIVES

www.members.spree.com/sip/benitas/add.htm

36. David Stout: Officials Admit "Industrial" Food Poisons at Least 76 Million People a Year in the USA, September, 1999

www.biodemocracy.com/Toxic/offpois76mil.cfm

37. Wath is HVP?, Feingold Association – Pure Facts – Octombrie, 1995

www.parentsofallergicchildren.org/hvp.htm

38. Russell Blaylock, M.D.: The Taste That Kills, 2001

www.parentsofallergicchildren.org/excitoto.htm

39. Feingold Association website

www.feingold.org/previewivory.html

CĂRȚI PUBLICATE DE EDITURA CHRISTIANA

- Dr. Pavel Chirilă, Pr. M. Valică, *Meditație la medicina biblică*
- Dr. Pavel Chirilă, Dr. Maria Chirilă, *Terapie naturistă*
- Dr. Pavel Chirilă și colab., *Rețetar selectiv de etnofitoterapie*
- Episcop Kallistos Ware, *Puterea Numelui. Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă*, trad. Gabriela Moldoveanu
- Paul Evdokimov, *Vârstele vieții spirituale*, trad. Pr. Prof. Ion Buga
- Paul Evdokimov, *Taina iubirii. Sfințenia iubirii conjugale în lumina tradiției ortodoxe*, trad. Gabriela Moldoveanu
- Dr. Pavel Chirilă și colab., *Medicină Naturistă. Fitoterapie. Acupunctură. Homeopatie*
- Paul Evdokimov, *Femeia și mântuirea lumii*, trad. Gabriela Moldoveanu
- Paul Evdokimov, *Cunoașterea lui Dumnezeu în tradiția răsăriteană*, trad. Pr. Dr. Lect. Vasile Răducă
- Michel Quenot, *Învierea și icoana*, trad. Pr. Dr. Conf. Vasile Răducă
- Episcopul Kallistos Ware, *Împărăția lăuntrică*, trad. Eugenia Vlad
- Olivier Clément, *Trupul morții și al slavei. Scurtă introducere la o teopoetică a trupului*, trad. Eugenia Vlad
- Pr. Prof. Dr. Vasile Mihoc, *Șapte tâlcuiri biblice despre Maica Domnului*
- Serafim Rose, *Descoperirea lui Dumnezeu în inima omului*
- *Rugăciune de fiecare zi din Sfintele Scripturi*
- Maica Taisia, *Scrisori către o începătoare*, trad. Monahul Vasile de la Sfântul Munte Athos
- Părintele Amédée și Dominique Megglé, *Monahul și psihiatrul. Convorbiri despre fericire*, trad. Eugenia Vlad

- Robert Tisserand, *Arta aromaterapiei*, trad. biolog Nicoleta Macovei și dr. Mihail Mihălciuiu
- Ștefan Pârvan, *Colț de îngenunchere*, poezii
- Arhimandrit Paulin Lecca, *Rugăciunea vameșului*
- Preot Ioan C. Teșu, *Teologia necazurilor*
- Preot Ioan C. Teșu, *Din iadul patimilor spre raiul virtuților*
- Ieroschimonahul Daniil Tudor, *Scrieri 1*
- Ieroschimonahul Daniil Tudor, *Acatiste*
- Preacuviosul Părinte Daniil de la Rarău (Sandu Tudor), *Caiete1, Dumnezeu-Dragoste*
- Preacuviosul Părinte Daniil de la Rarău (Sandu Tudor), *Caiete 2, Sfințita Rugăciune*
- ***, *Acatiste*
- ***, *Canon de rugăciune pentru copilul bolnav și povățuiri pentru folosul copilului*
- ***, *File de pateric din Împărăția Monahilor – Sfântul Munte Athos*, trad. Ierom. Evloghie Munteanu
- Pr. Marian Sava, *Hristos Profetul Profeților*
- ***, *Un preot de mir cu Sfinte Moaște – Sfântul Iona Taumaturgul din Odessa*
- ***, *Rugăciuni pentru bolnavi și învățături de credință ortodoxă despre boală*
- Pr. Dan Bădulescu, *Împărăția răului: New Age. Originile, istoricul, doctrina și consecințele sale din perspectivă ortodoxă*

ÎN PREGĂTIRE

- Dr. Med. Pavel Chirilă, *Conceptul de medicină creștină*
- Teodorit, Episcop al Kirului, *Zece cuvinte despre dumnezeiasca Pronie*
- Sfântul Ioan Damaschin, *Logica (Dialectica)*
- Florica Elena Laurențiu, *Poveștile Cocosârcului Alb; Brățara cu cheițe*
- ***, *Dosarul de canonizare a lui Valeriu Gafencu –Sfântul închisorilor*
- Alexandru Mironescu, *Floarea de Foc*, trilogie (Rugul aprins, Întroparea, Învierea)



DIFUZARE

S.C. Supergraph S.R.L.
Str. Afinelor 24, 55136, O.P. 53
București, sector 4
Tel. / fax : (01) 336 79 13
e-mail: sophia@fx.ro