

Е, название	Опасность	Роль в продуктах	Применение	Влияние на человека
Аскорбиновая кислота	Очень низкая	Препятствует окислению продуктов, изменению их цвета	Мясные, рыбные, кондитерские, консервные изделия	Благотворно влияет на костную и соединительную ткани, антиоксидант, коэнзим метаболических процессов, иммуномодулятор, переизбыток – диарея, аллергии, раздражение мочевого тракта
Е-301, Аскорбат натрия	Нулевая	Антиоксидант, регулятор кислотности	Мясные изделия, колбасы, хлебобулочные изделия, майонез, маргарин	Предотвращает инфекционные, кардиологические болезни, атеросклероз, противораковое средство
Е-304, Аскорбилпальмитат	Безопасен	Предотвращает появление горького привкуса и быстрой порчи	Детское питание, сухое молоко, жиры	Не рекомендуется людям с болезнями почек и мочевого пузыря
Е-306, Токоферолы, концентрат смеси	Безопасен	Антиокислитель, продлевает срок хранения продуктов	Масло, молоко, куриные яйца, зелень	Влияет на организм как витамин Е
Е-307, Альфа-токоферол	Нулевая	Антиокислитель, защищает продукт от потери окраски	Масло (сливочное, растительное), молоко яйца, печень, мясо, зелень, злаки	Защищает от токсинов, участвует в метаболизме белков, замедляет старение, важен для кровеносной системы, кожи, женского организма
Е-308, Гамма-токоферол синтетический	Безопасен	Антиокислитель	Масло, молоко, яйца	Благотворно влияет на организм
Е-309, Дельта-токоферол синтетический	Безопасен	Антиокислитель	Маргарины, спреды, хлебобулочные изделия, майонезы, сухие молочные смеси	Полезен для организма
Е-310, Пропилгаллат	Низкая	Антиоксидант и регулятор кислотности	Майонезы, жиры для жарки, соусы, концентраты супов, жевательные резинки	Запрещен детям, провоцирует астму, воспаления желудка, высыпы на коже
Е-316, Изоаскорбат натрия	Низкая	Замедляет процессы окисления, подкислитель, стабилизирует окраску продуктов, продлевает срок	Кондитерские, хлебобулочные изделия, масло, мясо, колбасы, пиво, соусы, безалкогольные	Ведутся исследования на мутагенное воздействие на организм

		годности в несколько раз, сохраняет свежий вид и запах продуктов, предотвращает формирование в пище канцерогенных нитрозаминов	напитки, предотвращает потемнение овощей и фруктов	
E-320, Бутилгидроксианизол	Высокая	Ингибирует процессы окисления, обладает свойствами консерванта	Жиросодержащие продукты, кондитерские изделия, мясо, входит в состав концентратов, полуфабрикатов, жевательных резинок, конфет	Есть предположение, что является канцерогеном, обладает мутагенными способностями
E-321, Бутилгидрокситолуол	Опасен	Замедляет окислительные процессы, обладает антивирусными свойствами	Сухарики, изюм, жир для жарки, жевательные резинки	Гиперактивность у детей, канцероген, увеличивает риск развития рака
E-322, Лецитин	Очень низкая	Антиокислитель, эмульгатор	Маргарины, молочная продукция, хлебобулочные изделия, шоколад, глазури	Восстанавливает поврежденные клетки в организме, важен для нервной системы, переизбыток вызывает аллергии
E-325, Лактат натрия	Низкая	Регулятор кислотности, эмульгатор, консервант. Улучшает вкус, вид и консистенцию продуктов, обладает антибактериальным и свойствами, замедляет процессы гниения, препятствует размножению бактерий, замедляет высыхание продуктов	Хлебобулочные изделия, мясопродукты в вакуумных упаковках, кремы, ликеры, рассолы	Запрещен детям
E-327, Лактат кальция	Нулевая	Улучшает качество муки, регулятор кислотности, антибактериальное вещество	Кондитерские изделия, чипсы, консервы, фруктовые соки, напитки содержащие кальций, мясные	Считается безопасным для человека

			изделия	
E-330, Лимонная кислота	Очень низкая	Регулирует кислотность, усиливает вкус, консервант	Напитки, кондитерские, хлебобулочные изделия	Раздражает слизистые, может вызвать рвоту с кровью, повредить зубную эмаль
E-331, Цитрат натрия	Очень низкая	«Кислая соль» улучшает вкус продуктов, регулирует кислотность блюд	Газировки, мармелад, плавленые сыры, йогурты, сухое молоко, детское питание, кисломолочные продукты	Снимает изжогу и похмельный синдром, в больших дозах вызывает тошноту, повышенное давление, боли в животе
E-332, Цитраты калия	Низкая	Регулятор кислотности, стабилизатор окраски, эмульгатор	Желейные конфеты, десерты, джемы, варенья, плавленые сыры, сливки, консервы, полуфабрикаты из мяса, морепродукты	Негативное влияния на человека не выявлено
E-333, Цитраты кальция	Нулевая	Регулирует кислотность, фиксирует окраску, стабилизатор, консервант	Сгущенное молоко, кисломолочные продукты, сухие сливки, плавленый сыр, джемы, фруктовые консервы, хлебобулочные изделия	Источник кальция, потенциально защищает от развития рака, выводит тяжелые металлы
E-334, Винная кислота	Средняя	Регулирует кислотность, антиоксидант	Консервы, джемы, желе, кондитерские изделия, вино, напитки	Токсин, в больших дозах вызывает паралич и смерть
E-336, Тартрат калия	Очень низкая	Антиоксидант, регулятор кислотности, эмульгатор, стабилизирует окраску продуктов, усиливает действие антиоксидантов	Соки, вина, желе, джемы, мармелад, хлебобулочные изделия, супы	Предотвращает старение
E-338, Ортофосфорная кислота	Средняя	Придает продуктам кисло-горький вкус	Газированные напитки	Безопасна, но иногда вызывает снижение плотности костной ткани, растворяет зубную эмаль
E-339, Фосфаты натрия	Низкая	Регулирует	Хлебобулочные	Нарушает работу

		кислотность, влагоудерживающее и стабилизирующее средство, эмульгатор, фиксирует цвет продукта, усиливает действие антиоксидантов	изделия, безалкогольные напитки, молочные продукты, супы, бульоны, соусы, чай, сыры, мясная и рыбная продукция, продукты быстрого приготовления	кишечника, обладает слабительным эффектом
E-340, Фосфаты калия	Очень низкая	Регулирует кислотность, эмульгатор, стабилизатор, удерживает влагу в продуктах, фиксирует цвет, усиливает свойства антиоксидантов	Хлебобулочная продукция, кондитерские изделия, безалкогольные напитки, молочные продукты, плавленые сыры, растворимый кофе, усиливает зеленый оттенок овощей после термической обработки	Участвует в ферментативных и метаболических процессах в организме, поддерживает кислотно-щелочной баланс, защищает от кариеса, но при переизбытке вызывает диарею
E-341, Фосфат кальция	Очень низкая	Регулятор кислотности, разрыхлитель, фиксатор цвета, стабилизатор, эмульгатор	Плавленые сыры, сухое молоко, сливки, сгущенка, фруктовые и овощные консервы, мороженое, рыбный и мясной фарш, ликеры, чай, полуфабрикаты	При передозировке вызывает расстройство желудка
E-341ii, Ортофосфат кальция 2-замещенный	Опасен	Регулятор кислотности, разрыхлитель, стабилизатор	Плавленые сыры, сливки, молоко, сгущенка, консервы, хлебобулочные изделия	Вызывает рак, болезни ЖКТ, повышает холестерин
E-350, Малаты натрия	Очень низкая	Регулирует кислотность	Молочные напитки, сыры, десерты, сухофрукты, овощи, рыбные консервы, пресервы, алкогольные напитки	Нет подтверждений о негативном влиянии на организм

E-353, Мета-винная кислота	Средняя	Регулятор кислотности	Вино	Практически полностью выводится из организма в нерасщепленном виде
E-363, Янтарная кислота	Нулевая	Антиокислитель	Вино, пиво	Участвует в клеточном дыхании, противораковые свойства, укрепляет иммунитет, нейтрализует яды, защищает нервную систему, противовоспалительное, но может вызывать раздражение кожи
E-375, Никотиновая кислота (аналог витамина РР)	Низкая	Стабилизирует окраску	Консервы, энергетические напитки, детское питание	Положительно влияет на организм
E-385, Этилендиаминтетраацетат кальция нитрат	Низкая	Предотвращает окисление металлов и изменение цвета	Майонезы, консервированные продукты, безалкогольные напитки	Низкая токсичность, очищает организм от тяжелых металлов