

Е, название	Опасность/Разрешен	Роль в продуктах	Применение	Влияние на организм
<a href="#">E-200, Сорбиновая кислота</a>	Очень низкая, разрешен в России, Украине и других странах	Увеличивает срок хранения продукта	Соки и безалкогольные напитки, зернистая икра, колбасы, стуженное молоко, хлебобулочные изделия	Безопасный для человека, антимикробное вещество, не токсично, не канцерогенно. Благоприятно влияет на организм
<a href="#">E-202, Сорбат калия</a>	Очень низкая, разрешен во многих странах	Останавливает рост плесневых грибов	Маргарин, майонез, колбасы, копчености, соки и безалкогольные напитки, вино, кондитерские и шоколадные изделия, пряные и кислые соусы восточной кухни, консервированные овощи	Аллергенность низкая, не является канцерогеном и мутагеном
<a href="#">E-209, Пара-гидроксibenзойной кислоты гептиловый эфир</a>	Опасен, запрещен в РФ	Консервант	Пиво	Крапивница, приступы астмы, анафилактический шок, дерматит
<a href="#">E-210, Бензойная кислота</a>	Средняя, разрешен в РФ	Антимикробное, антигрибковое действие, угнетающе действует на некоторые бактерии, плесень, дрожжи	Соусы, кетчупы, супы, пюре, желе, мармелад, мясные и рыбные изделия, напитки (алкогольные и безалкогольные), консервированные фрукты и овощи	С аскорбиновой кислотой образует в организме канцероген. Отрицательное влияние на почки и печень
<a href="#">E-211, Бензоат натрия</a>	Высокая, разрешен в РФ, Украине, других странах	Подавляет ферментативную активность дрожжевых культур и плесневого грибка	Мясная, рыбная продукция, газировки, кетчупы, маргарины, майонезы, соевый соус, пресервы, плодово-ягодная продукция, безалкогольные напитки и спиртное (спирта меньше 15%), мармелад	Сильный канцероген (в реакции с витамином С), повреждает митохондрии, вызывает цирроз печени, болезнь Паркинсона, аллергическую крапивницу, приступы астмы

<a href="#">E-213, Бензоат кальция</a>	Опасен, запрещен в РФ	Консервант	Безалкогольные напитки, пюре, соусы, мороженое, рыба, жевательные резинки	Злокачественные опухоли
<a href="#">E-214, Этилпарабен</a>	Запрещен, запрещен в РФ	Консервант	Молочные десерты, кондитерские наполнители	Канцерогенный эффект
<a href="#">E-215, Пара-гидроксibenзойной кислоты этилового эфира натриевая соль</a>	Опасен, запрещен в РФ	Консервант	Джемы, желе, конфитюры, повидла, сухие завтраки, кондитерские изделия с сахаром, вяленое мясо	Рост опухолей
<a href="#">E-216, Пара-оксибензойной кислоты пропиловый эфир, пропиловый эфир пара-оксибензойной кислоты, пропил-парабен</a>	Высокая, запрещен в РФ, Украине и ряде других стран как малоизучен	Антимикробное воздействие, угнетает рост бактерий, плесени, грибков	Конфеты, шоколад, паштеты, супы	Увеличивает риск раковых заболеваний, аллергических реакций
<a href="#">E-217, Пара-оксибензойной кислоты пропиловый эфир, натриевая соль</a>	Высокая, запрещен во многих странах, в том числе РФ, Украине	Консервант	Мясные консервы, кондитерские изделия, супы	Вызывает головные боли, расстройство пищеварения, аллерген, противопоказан астматикам, отрицательное влияние на нервную и сосудистую системы, канцероген
<a href="#">E-218, Пара-оксибензойной кислоты метиловый эфир</a>	Низкий, разрешен во многих странах, в Украине запрещен как не прошедший тестирование	Антимикробное действие	Мясная продукция, кондитерские изделия	В больших дозах вызывает зуд, покраснение кожи, негативно влияет на молочные железы
<a href="#">E-219, Пара-гидроксibenзойной кислоты метилового эфира натриевая соль</a>	Запрещен, запрещен в РФ	Стерилизирующая добавка, убивает грибы, бактерии	Джемы, мясо, супы быстрого приготовления	Ускоряет развитие злокачественных образований
<a href="#">E-220, Диоксид серы</a>	Опасен, разрешен в РФ и Украине как безопасный при соблюдении норм, в	Консервант, отбеливатель, стабилизатор цвета	Защищает овощи от потемнения и гниения, есть практически во	Очень токсичен, вызывает рвоту, отек легких

	США запрещен		всех цитрусовых, сухофруктах, содержится в вине	
<a href="#">E-221, Сульфит натрия</a>	Опасен, разрешен в странах ЕС, РФ, Украине	Замедляет потемнение фруктов и овощей	Овощи и фрукты в разных видах, безалкогольные напитки, пиво, вино, колбасы, рыба, моллюски	Болезни ЖКТ, запрещен детям
<a href="#">E-222, Гидросульфит натрия</a>	Высокая, в Европе принадлежит к числу опасных веществ, в РФ и Украине разрешен	Угнетает рост бактерий, микроорганизмов, обладает отбеливающим свойством	Вина, консервированные фрукты	Вызывает аллергию, нарушение работы ЖКТ, известны летальные случаи
<a href="#">E-223, Пиросульфит натрия</a>	Опасен, разрешен в РФ, Украине	Препятствует размножению бактерий	Напитки (соки, пиво, вино), изюм, крахмал, томатное, фруктовое, картофельное пюре, зефир, мармелад, джем	При нагревании выделяет токсический газ, вызывающий аллергии и приступы астмы, нарушает работу пищеварения
<a href="#">E-224, Пиросульфит калия</a>	Опасен, разрешен в России и Украине, во многих странах запрещен	Антиоксидант, останавливает процессы брожения	Вино (сохраняет вкус и цвет), пиво, сухофрукты, некоторые виды кондитерских изделий	Опасен для астматиков
<a href="#">E-225, Сульфит калия</a>	Средняя, в России разрешен, в Украине – нет	Консервант и антиоксидант	Вино, пиво, соки, безалкогольные напитки, уксус, сухофрукты, продукция из картофеля	Вреден для органов пищеварения, разрушает витамины В1 и В12, аллерген, запрещен астматикам
<a href="#">E-226, Сульфит кальция</a>	Средняя, разрешен в РФ, в Украине не прошел исследований	Предотвращает потемнение, уплотняет ткани овощей и фруктов при консервировании	Желе, мармелад, повидло (с небольшим содержанием сахара), сухофрукты, полуфабрикаты, вино, пиво, фруктовые соки, безалкогольные напитки, мороженые морепродукты	Расстройство желудка, почек, приступы астмы, аллерген
<a href="#">E-227, Гидросульфит</a>	Средняя, разрешен в	Консервант	Продукты из	Разрушает В1 в

<a href="#">кальция</a>	России, не прошел исследования в Украине		картофеля, восстановленные фрукты в стеклянной таре, горчица, маринады, масло, уксус, кондитерские изделия, безалкогольные напитки, сухофрукты	организме, негативно сказывается на работе почек, легких, печени, желудка
<a href="#">E-228, Гидросульфит (бисульфит) калия</a>	Опасен, запрещен в России	Консервант	Грибы, крахмалистые продукты, сахаристые продукты, фруктовые и овощные полуфабрикаты	Вызывает астму, нарушение психики, раздражение слизистых оболочек и кожи
<a href="#">E-230, Дифенил</a>	Средняя, разрешен в России, запрещен в Украине	Предотвращает рост грибов, плесени	Наносят на кожуру фруктов, преимущественно о цитрусовых (чтоб сохранить красивый вид)	Аллергические реакции, рвота, тошнота, опасен для почек, печени, сердечно-сосудистой и нервной систем, вызывает кожные реакции
<a href="#">E-231, Ортофенилфенол</a>	Опасен, разрешен в РФ, запрещен в Украине	Предотвращает размножение бактерий, грибов на фруктах и овощах	Цитрусовые и другие фрукты	Влияние на человека малоизучено
<a href="#">E-232, Ортофенилфенола натриевая соль</a>	Опасен, разрешен в РФ, запрещен в Украине	Обрабатывают поверхность фруктов и овощей при перевозке	Фрукты, овощи	Раздражает слизистые, малоизучен
<a href="#">E-233, Тиabendазол</a>	Опасен, запрещен в РФ	Защищает цитрусовые от гниения	Кожура цитрусов	Тошнота, рвота, диарея, сыпь, пожелтение глаз и кожи
<a href="#">E-234, Низин</a>	Средняя, разрешен во многих странах	Угнетает бактерии и рост спор, ускоряющих порчу продуктов после тепловой обработки	Сыры, мясные и овощные консервы, молочные продукты, грибы, масла, сгущенка, кондитерские изделия, вино, оболочка для колбас и сыра	Убивает полезные бактерии в организме
<a href="#">E-235, Пимарицин,</a>	Низкая, во многих	Противогрибковый	Молочная	В высокой

<a href="#">Натамицин</a>	странах запрещен, в России и Украине разрешен	агент, антибиотик	продукция, мясо, кондитерские изделия, оболочка сыров и колбас	концентрации вызывает тошноту, рвоту, диарею, убивает полезные бактерии и микроорганизмы
<a href="#">E-236, Муравьиная кислота</a>	Низкая, разрешен в РФ, Украине	Антибактериальное вещество	Безалкогольные напитки, консервированные овощи, некоторые кондитерские изделия	В концентрированном виде опасна для кожи, зрения, пищеварительной системы, вызывает мутацию генов
<a href="#">E-237, Формиат натрия</a>	Опасен, запрещен в РФ	Останавливает размножение бактерий и грибов	Безалкогольные напитки, рыбные маринады, маринованные овощи	Негативно сказывается на верхних дыхательных путях
<a href="#">E-238, Формиат кальция</a>	Опасен, запрещен в РФ	Стерилизует продукты, убивает грибки и бактерии	Безалкогольные напитки, квашеные овощи	Регулярное употребление влияет на все системы
<a href="#">E-239, Гексаметилентетрамин</a>	Опасен, запрещен в ряде стран, в Украине разрешен	Антисептик, замедляет размножение микроорганизмов	Красная икра, сыры	Канцероген, аллерген
<a href="#">E-240, Формальдегид</a>	Запрещен	Консервант, антисептик	Рост опухолей, испарения газа смертельны	Запрещен почти во всех странах
<a href="#">E-241, Гваяковая смола</a>	Опасен	Консервант	Крайне негативно влияет на пищеварительные органы	Запрещен в России
<a href="#">E-242, Диметилдикарбонат</a>	Опасен, разрешен в странах ЕС, России, Украине	Консервант	Вино, безалкогольные напитки, прохладительные напитки, холодные чаи	Вызывает раздражение на коже, в организме превращается в канцероген
<a href="#">E-249, Нитрит калия</a>	Опасен, разрешен в России, Украине	Консервант, краситель	Мясо, рыба	Развитие рака
<a href="#">E-250, Нитрит натрия</a>	Средняя, с осторожностью используется в Евросоюзе, разрешен в РФ и Украине	Фиксатор цвета, защищает продукт от окисления и влияния бактерий	Мясные, рыбные продукты	Токсичный, в больших дозах смертельный, понижает давление, снижает тонус
<a href="#">E-251, Нитрат натрия</a>	Средняя, разрешен в ЕС, РФ, Украине	Продлевает срок годности и цвет	Колбасы, копченая рыба,	Мигрень, нарушения в

		переработанного мяса	шпроты, твердые сыры	работе нервной системы, органов ЖКТ, иммунной системы, дыхательных органов, возможен рост раковых клеток, влияет на артериальное давление
<a href="#">E-252, Нитрат калия</a>	Средняя, во многих странах запрещен, в Украине и РФ разрешен	Замедляет вспучивание в сырах, снижает активность микробов	Разные сорта сыров, мясная и рыбная продукция	В больших дозах опасен для почек, вызывает приступы астмы, головные боли, подавляет кислород в крови, снижает мужскую потенцию
<a href="#">E-260, Уксусная кислота</a>	Очень низкая, разрешен во всех странах	Регулятор кислотности	Кондитерские изделия, консервированные овощи, майонезы	Расщепляет жиры и углеводы в организме, но опасен в концентрации от 30% – вызывает ожоги
<a href="#">E-262, Ацетаты натрия</a>	Очень низкая, в большинстве стран разрешен	Регулятор кислотности, консервант, ароматизатор	Консервированные овощи и фрукты, хлебобулочная продукция, чипсы	Не подходит людям с аллергией на уксус
<a href="#">E-270, Молочная кислота</a>	Нулевая, разрешен во многих странах	Антисептик, препятствует брожению продуктов	Сыры, йогурты, кефир, майонез, кисломолочная продукция, безалкогольные напитки, кондитерские изделия	Синтезируется в организме, поставляет энергию для мозга и мышц, избыток выводится через почки
<a href="#">E-280, Пропионовая кислота</a>	Очень низкая, разрешен в РФ, в Украине запрещен	Консервант	Хлебобулочные изделия	Нетоксичен, но в концентрированном виде вызывает ожоги, раны и язвы
<a href="#">E-290, Диоксид углерода</a>	Очень низкая, разрешен практически во всех странах мира	Регулятор кислотности, антиоксидант, консервант с обеззараживающими и антимикробными свойствами,	Алкогольные и безалкогольные напитки, хлебобулочные изделия	Относительно безвредное вещество, но чрезмерное употребление противопоказано при болезнях ЖКТ, вызывает

		разрыхлитель (в выпечке)		вздутие живота
<a href="#">E-296, Яблочная кислота</a>	Очень низкая, разрешен в РФ и Украине	Регулятор кислотности, вкусовая добавка	Вино, фруктовые воды, кондитерские изделия	Участвует в обмене веществ
<a href="#">E-297, Фумаровая кислота</a>	Очень низкая, разрешен в большинстве стран, в Украине не входит в список позволенных	Регулятор кислотности	Напитки, леденцы, выпечка консервированные фрукты, цитрусовый мармелад, кондитерские изделия, порошкообразные смеси напитков, жевательные резинки, желе	Человеческий организм способен синтезировать фумаровую кислоту самостоятельно