

<b>Е, название</b>	<b>Опасность/Разрешен</b>	<b>Цвет</b>	<b>Применение</b>	<b>Влияние на организм</b>
<a href="#">E-100, Куркумин</a>	Безвредный, разрешен в большинстве стран	Ярко-желтый (в щелочи – красно-бурый)	Кондитерские изделия мясная продукция, сыр, сливочное масло, горчица, карри, ликеры и другой алкоголь	Противораковое, противовоспалительное
<a href="#">E-101, Рибофлавин</a>	Безопасный/полезный, разрешен в большинстве стран	Желтый	Хлеб, детские каши, сухие завтраки, арахисовое масло	Влияет на усвоение белка. Полезный для щитовидной железы, ногтей, волос, кожи, репродуктивной системы. Участвует в выработке антител и эритроцитов
<a href="#">E-102, Тартразин</a>	Очень опасен, запрещен в Украине	Золотисто-желтый	Кондитерские изделия и напитки всех оттенков желтого, горчица, йогурты, супы, консервированные фрукты и овощи	Вызывает аллергическую сыпь, гиперактивность и нарушение внимания у детей, головные боли, болезни щитовидки
<a href="#">E-103, Алканин, алканет</a>	Высокая опасность, запрещен в большинстве стран	От золотистого до темно-красного	Кондитерские изделия, кремы	Вызывает раздражение слизистых оболочек, канцерогенный
<a href="#">E-104, Желтый хинолиновый</a>	Опасен, запрещен во многих странах Европы, США, Японии, Австралии, Норвегии. В России и Украине разрешен	Желто-зеленый	Копченая рыба, напитки, цветные драже, леденцы, жевательные резинки	Детская гиперактивность, крапивница, воспаление кожи, удушье у астматиков; не подходит людям с непереносимостью аспирина
<a href="#">E-105, Желтый прочный АВ</a>	Высокая, запрещен во многих странах Европы, Украине, России, США. Активно используется в Восточных странах	Желтый	Кондитерские изделия, некоторые напитки	Действует токсически на организм, вызывает рост злокачественных образований
<a href="#">E-106, Рибофлавин-5'-фосфат</a>	Опасен, запрещен в странах Европы, России, США, Канаде	Желтый	Продукты с желтым пигментом	Вызывает недомогания, аллергии, дисфункцию почек, потерю зрения
<a href="#">E-107, Желтый 2G</a>	Опасен, запрещен в России, Австрии, Швейцарии, Норвегии, Швеции, Японии	Желтый	Продукты желтого цвета	Аллерген, запрещен астматикам
<a href="#">E-110, Желтый «Солнечный закат», «Оранжевый</a>	Высокая, запрещен во многих странах Европы, США. В России и Украине	Ярко-оранжевый	Сырные соусы, рыбные консервы, сухари, восточные пряности, супы из	Аллергии, тошнота, насморк, отек почек, повреждение хромосом, несварение желудка,

<a href="#">желтый S»</a>	разрешен		пакетов, глазурь, мороженое, джем, мармелад, напитки	нарушение концентрации внимания у детей
<a href="#">E-111, Оранжевый GGN, альфа-нафтол оранжевый</a>	Очень высокая, запрещен в странах ЕС	Краситель оранжевого цвета	Копченая рыба, супы быстрого приготовления	Очень токсичный
<a href="#">E-116, Пропиловый эфир</a>	Запрещен, запрещен в РФ	Консервант	Кондитерские изделия, мясо	Отравления
<a href="#">E-117, Натриевая соль</a>	Запрещен, запрещен в РФ	Консервант	Кондитерские изделия, мясо	Инттоксикация
<a href="#">E-120, Кармины</a>	Опасный, разрешен в РФ, Украине, Европе, США	Пурпурно-красный, в кислой среде – оранжевый, в нейтральной – красный	Рыба, мясо, молочная продукция, кондитерские изделия, алкогольные и безалкогольные напитки, колбасы, соусы, кетчупы, глазурь, соки, желе	Вызывает аллергии
<a href="#">E-121, Цитрусовый красный</a>	Запрещен, запрещен в России и ряде стран	Темно-красный	Кожура апельсинов, газировки, мороженое, леденцы	Вызывает рост злокачественных образований
<a href="#">E-122, Азорубин, кармуазин</a>	Высокая, запрещен во многих странах	Красный, темно-бордовый	Джемы, сиропы, мармелад, кондитерские изделия, соки, напитки красного цвета (и сложных цветов: зеленого, коричневого, фиолетового)	Аллергическая сыпь, опасен для людей с астмой и аллергией на аспирин. Канцероген
<a href="#">E- 123, Амарант</a>	Очень высокая, запрещен в Европе, России, США	Красно-коричневый, красно-синий, красно-фиолетовый	Бисквит, безалкогольные напитки, сухие завтраки, желе	Вызывает аллергический насморк и крапивницу, негативно влияет на почки, печень, нельзя людям с аллергией на аспирин. Канцероген, вызывает пороки развития плода
<a href="#">E-124, Понсо 4R, Пунцовый 4R</a>	Высокая, запрещен в РФ и Украине, в Европе используется с осторожностью	Пунцовый	Напитки, мороженое, пудинги, десерты, фруктовые консервы, рыбная и мясная продукция, молочные	Канцероген, сильный аллерген, может вызвать анафилактический шок, удушье, не подходит людям с непереносимостью аспирина

			продукты, творожные изделия, заправки для салатов	
<a href="#">E-126, Понсо 6R</a>	Очень высокая, запрещен в большинстве стран	Красный	Колбаса, рыба, морепродукты, консервированные овощи и фрукты, газировки, безалкогольные напитки	Канцероген
<a href="#">E-127, Эритрозин</a>	Опасен, запрещен	Голубоваторозовый	Консервы фруктовые, печенье, бисквиты, сосиски (оболочка)	Канцероген, вредное воздействие на сердце, печень, щитовидку, пищеварение, нельзя астматикам
<a href="#">E-128, Красный 2G</a>	Очень опасный, запрещен в РФ	Красные оттенки	Сосиски, колбасы, мясная продукция	Вызывает онкологию, неправильное развитие плода, генотоксичное вещество
<a href="#">E-129, Красный очаровательный AC</a>	Опасный, запрещен в 9 странах Европы, разрешен в РФ и Украине	Темно-красный	Полуфабрикаты, кексы, бисквиты, смеси сухих завтраков, желе, напитки	Аллерген, канцероген
<a href="#">E-131, Синий патентованный V</a>	Высокая, запрещен в США, Норвегии, Австралии, разрешен в РФ, Украине	Голубовато-фиолетовый	Мясной фарш, колбасные изделия, некоторые напитки	Вызывает расстройства пищеварения, аллергии, крапивницу, астму, гиперактивность, рост опухолей
<a href="#">E-132, Индигокармин, индиготин</a>	Опасный, разрешен в большинстве стран Европы	Синий (зависимо от кислотности среды меняет цвет от синего до желтого)	Безалкогольные напитки в стеклянных бутылках, мороженое, печенье, кондитерские изделия, сладости	Канцероген, вызывает тошноту, проблемы с сердцем, удушье у астматиков, аллергии, не рекомендуют детям
<a href="#">E-133, Синий блестящий FCF, бриллиантовый голубой FCF</a>	Опасный, запрещен в Бельгии, Франции, Дании, Норвегии, Германии и других странах, в России и Украине разрешен	Красно-синий (в сочетании с другими для получения сложного цвета)	Мороженое, желе, десерты, сладости, безалкогольные напитки, молочные продукты, сухие завтраки	Удушье у астматиков, аллергии, рост опухолей
<a href="#">E-134, Быстрый зеленый, Fast Green</a>	Очень высокая	Бирюзовый	Применяют в гистологии, микробиологии, косметологии	Вызывает злокачественные образования в мочевом пузыре
<a href="#">E-140, Хлорофилл</a>	Очень низкая, разрешен в большинстве стран	Зеленый	Кремы, мороженое, десерты, соусы оливкового оттенка	Выводит токсины из организма

<a href="#">E-141, Хлорофилла медные комплексы</a>	Очень низкая, разрешен в большинстве стран	Изумрудно-зеленый	Молочные продукты, мороженое, молочные десерты	Считается безопасным
<a href="#">E-142, Зеленый S</a>	Средняя, запрещен в Канаде, Японии, Норвегии, в РФ и Украине разрешен	Темно-зеленый	Мятный соус, консервированный горошек, фрукты, мороженое, десерты, конфеты, кондитерские изделия, сухие супы, рыбный фарш, картофельные сухие закуски, горчица, икра, пряные закуски	Сильный аллерген
<a href="#">E-150, Сахарный колер (карамель)</a>	Низкая, разрешен в большинстве стран	Светло-желтый, янтарный, темно-коричневый	Конфеты, кондитерские изделия, безалкогольные напитки, тесто, пиво, черный хлеб, чипсы, булочки, кремы, десерты, шоколад, печенье	Аллерген
<a href="#">E-152, Уголь</a>	Опасен, запрещен в США, Австралии, Японии, некоторых странах Европы. разрешен в РФ, Украине	Коричнево-черный цвет	Сыры, кондитерские изделия	Аллергия, удушье у астматиков, рост опухолей
<a href="#">E-153, Уголь растительный</a>	Низкая, разрешен в большинстве стран	Черно-коричневые оттенки	Кондитерские изделия, напитки	По некоторым источникам – канцероген
<a href="#">E-160a, Каротины</a>	Очень низкая, разрешен в большинстве стран	Оранжевый	Напитки, соки, кондитерские изделия и другие продукты	Считается безвредным
<a href="#">E-160b, Аннато экстракты</a>	Очень низкая, разрешен в большинстве стран	От желтого до темно-оранжевого цвета	Сыры (чеддер, глостер), молочные пасты, масло, маргарин, заварные кремы, приправы, хлебобулочные изделия, сухие завтраки, копченая рыба, чипсы	Редко вызывает пищевую аллергию, крапивницу, отеки. Польза для организма похожа на функции витамина E, антиоксидант
<a href="#">E-160c, Маслосмолы паприки</a>	Нулевая, разрешен в большинстве стран мира	Коричнево-оранжевый	Окрашивает и восстанавливает цвет продуктов (от персикового до	Нет фактов об отрицательном влиянии на организм

			оранжево-красного) после готовки: плавленый сыр, чипсы, майонез, маргарин, спред, соусы, молочные десерты, апельсиновый сок, смеси специй, мясопродукты, конфеты	
<a href="#">E-160e, Бета-Апокаротиновый альдегид</a>	Копия натурального красителя каротина, разрешен в большинстве стран мира	Желто-оранжевая палитра цветов	Большинство сортов сыра	Условно безопасное вещество, но вызывает аллергии, не советуют детям
<a href="#">E-161b, Лютеин</a>	Нулевая, разрешен в России, в Украине не протестирован	Желтый (оттенок опадающих листьев)	Овощи и фрукты красно-желтого цвета, другие продукты того же оттенка	Улучшает зрение, полезно влияет на организм после инсульта, при ревматоидном артрите, полезен людям, проводящим много времени за компьютером
<a href="#">E-162, Красный свекольный, бетанин</a>	Нулевая, разрешен в большинстве стран мира	В зависимости от среды: от яркого красного до фиолетово-синего	В замороженных, высушенных продуктах, с небольшим сроком хранения: мясо, колбасы, напитки, мороженое, десерты, джемы, леденцы, желе	Способствует усвоению белков, благотворно влияет на сосуды, печень, препятствует развитию раковых клеток, антиоксидант
<a href="#">E-163, Антоцианы</a>	Нулевая, одобрен во многих странах	От красных до сине-фиолетовых оттенков	Кондитерские изделия, напитки, йогурты	Укрепляет капилляры, благотворно влияет на глаза, противовоспалительное средство
<a href="#">E-164, Шафран</a>	Очень низкая, во многих странах разрешен, в России не прошел тестирование	Оранжевый	Мясные, рыбные, овощные продукты, десерты, кондитерские изделия, безалкогольные напитки	Высокие лечебные свойства, вырабатывает гормон радости, благотворно влияет на кровеносную систему, почки, печень, органы дыхания, пищеварительную систему, мозг, повышает потенцию, снимает судороги. Но в больших количествах вызывает сильное отравление

<a href="#">E-166, Сандаловое дерево</a>	Запрещен	Ярко-красный	Применяется для окрашивания мебели, тканей. Используется в иконописи	Губительно влияет на органы внутренней секреции
<a href="#">E-170, Карбонат кальция, белый мел</a>	Очень низкая, разрешен в большинстве стран	Белый	Детские консервы, шоколад, сыры твердых сортов, концентрат молока и сливок	Благотворное влияние на кровеносную систему, внутриклеточные процессы, передозировка вызывает гиперкальциемию
<a href="#">E-171, Диоксид титана</a>	Опасен, разрешен во многих странах	Белый	Сухое молоко, быстрые завтраки	Повышает вероятность развития раковых образований, может вызвать болезни почек и печени, но в пище считается безвредным
<a href="#">E-172, Оксид железа</a>	Средняя, разрешен во многих странах	Желтый, оранжевый, красный, коричневый, черный	Продукты красного, желтого, черного цвета (шоколад, искусственная икра, пирожки, леденцы)	В больших дозах ускоряет выработку свободных радикалов, провоцирует сердечные приступы, инсульты, рак печени
<a href="#">E-173, Алюминий</a>	Средняя, запрещен в России, Украине, Австралии и ряде других стран	Серебристый блестящий	Внешнее оформление кондитерских изделий, тортов	Токсичный, вреден людям с больными почками, может вызвать нарушение в структуре костей
<a href="#">E-174, Серебро</a>	Очень низкая, разрешен в РФ	Серебристый	Внешнее оформление некоторых кондитерских изделий	Может вызывать аллергию, при длительном употреблении негативно влияет на почки, вызывает головные боли, усталость, расстройства нервной и пищеварительной систем
<a href="#">E-175, Золото</a>	Низкая, разрешен в большинстве стран	Золотисто-желтый	Используется редко в эксклюзивных продуктах (конфеты – внешняя оболочка, напитки)	В малых дозах безвреден, но может накапливаться в почках, печени
<a href="#">E-181, Танины пищевые</a>	Низкая, разрешен в РФ, Украине	Светло-желтый	Конфеты, выпечка	Укрепляет сосуды, но может вызвать нарушение работы ЖКТ, почек