

Е, название	Опасность	Роль в продуктах	Применение	Влияние на организм
E-401, Альгинат натрия	Нулевая	Стабилизатор, обладающий желирующими свойствами	Мармелад, конфеты, желе, джемы, безалкогольные напитки (мутные), соки (светлые), майонезы, соусы, студни, концентраты пищевые	Безопасный для организма
E-404, Альгинат кальция	Не безопасен	Улучшает консистенцию и вязкость продукта	Фруктовые желе	Не рекомендуется детям
E-405, Пропиленгликольальгинат	Средняя	Стабилизатор, придающий нужную консистенцию продукту	Ароматизированные напитки	Противопоказан людям с непереносимостью альгинатов
E-406, Агар	Нулевая	Загуститель, желеобразующее вещество, стабилизатор (в некоторых странах используют вместо желатина)	Зефиры, суфле, мармелад, джемы, конфитюры, начинка для конфет, суфле, фруктовые консервы, осветленные напитки, пиво, мясные и рыбные консервы, продукты для диабетиков, мороженое, сгущенка, майонез, хлебобулочные изделия	Безопасен для организма
E-407, Карраген	Нулевая	Загуститель и эмульгатор	Молочные продукты, коктейли, мороженое, кондитерские изделия, колбасы (увеличивает в объеме)	Антивирусное, антираковое, антиязвенное вещество, есть в детском питании и диетических продуктах
E-407a, Каррагинан и его соли	Низкая	Придает вязкость продуктам	Мясные, рыбные, молочные продукты, мармелад, фруктово-ягодные наполнители	Редкие случаи негативного влияния на работу ЖКТ
E-410, Камедь рожкового дерева	Нулевая	Стабилизатор, желирующее вещество, с большой вязкостью	Мороженое, молочные продукты, плавленые сыры, консервы из овощей и фруктов	Выводится из организма в непроработанном виде, есть в детском питании
E-412, Гуаровая камедь	Нулевая	Загуститель, стабилизатор, структуратор, придает упругость и плотность	Сыры, мясо, молочные продукты, джемы, замороженные десерты, приправы,	Безвредный, не всасывается организмом, выводит токсины из кишечника,

		продуктам, увеличивает их срок годности	кетчупы, сухие супы, рыбные консервы, масла, соки	способствует усвояемости кальция, в больших количествах может блокировать пищевод
E-413, Трагакант камедь	Безопасен	Сохраняет вязкость	Молочная, рыбная, мясная продукция, мармелад, желе	Не является аллергеном, но может вызвать раздражение кожи
E-414, Гуммиарабик, акациевая камедь	Нулевая	Удерживает влагу в продуктах, регулирует точку замерзания, улучшает структуру продукта, эмульгатор, стабилизатор, образует пленку, предотвращает засахаривание	Печенье, конфеты, пастила, глазурь, йогурты, мороженое, сливки, кремы, разные виды газированных напитков	Не всасывается кишечником, разрешен детям
E-415, Ксантановая камедь	Нулевая	Увеличивает вязкость, сохраняет жидкость в продуктах	Соусы, салаты, хлебобулочные изделия, майонезы	При частом употреблении вызывает метеоризм
E-417, Тары камедь	Очень низкая	Стабилизатор, эмульгатор, загуститель	Мороженое, молочные десерты	В адекватных дозах не несет вред организму
E-420, Сорбит, сорбитовый сироп	Низкая	Используют как подсластитель, эмульгатор, улучшает текстуру продуктов, позволяет долго сохранять свежесть пищи, удерживает влагу	Продукты для диабетиков, торты, кондитерские изделия	Действует как слабительное, в больших количествах вызывает боли в животе, избыток газов в кишечнике,
E-421, Маннит	Низкая	Подсластитель, препятствует образованию комков	Жевательные резинки	Повышает осмотическое давление, запрещен людям с больными почками, может вызвать обезвоживание
E-422, Глицерин	Очень низкая	Сохраняет влагу, увеличивает вязкость	Кондитерские изделия, некоторые алкогольные напитки, изделия из шоколада, пирожные	Может привести к обезвоживанию организма
E-433, Полиоксиэтилен	Средняя	Эмульгатор	Жевательные	Аллерген, может

(20) сорбитан моноолеат, Твин 80, Полисорбат 80			резинки, сливочное масло, мороженое	быть причиной болезни Крона
E-435, Полиоксиэтилен (20) сорбитан моностеарат, Твин 60	Высокая	Сохраняет консистенцию и вязкость	Жиры, маргарины, сливки, мороженое, выпечка	Безопасная норма употребления определяется индивидуально
E-440, Пектины	Нулевая	Гелеобразователь, удерживает влагу, сгущает продукты	Мармелад, конфеты, фруктово-желейные начинки, майонезы, зефиры, мороженое	Поступает в организм с фруктами, снижает холестерин, выводит тяжелые металлы и радиоактивные вещества
E-442, Аммонийные соли фосфатидиловой кислоты	Опасная	Влияет на консистенцию продукта	Хлебобулочные изделия, вина	Вызывает болезни желудка и нарушение обмена веществ
E-444, Сахарозы ацетат изобутират	Средняя	Загуститель, замутнитель напитков	Желеобразные продукты, мармелад, пудинги, зефир, мороженое, имитация икры, сыры, жевательные резинки	Обостряет болезни пищеварительной системы
E-445, Эфиры глицерина и смоляных кислот	Очень низкая	Стабилизатор, эмульгатор, придает однородность продуктам	Жевательные резинки, кожура свежих фруктов	Канцерогенными свойствами не обладает
E-450, Пирофосфаты	Средняя	Увеличивает объемы готового продукта, улучшает консистенцию, фиксирует цвет, замедляет окислительные процессы	Мясные продукты, консервы, плавленые сыры, некоторые молочные продукты	Чрезмерное употребление вызывает расстройство желудка, ухудшает усвоение кальция, повышает фосфор в организме
E-450i, Дигидропирофосфат натрия	Средняя	Сохраняет цвет продукта после стерилизации, источник кислоты, удерживает жидкость	Бисквиты, пирожные, рыбные консервы, хлебобулочные изделия, полуфабрикаты из картофеля	Аллерген, вызывает отеки, зуд, пузырьки на коже
E-451, Трифосфаты	Средняя	Регулирует кислотность, текстуру продукта, эмульгирует жиры, фиксирует окраску,	Пастеризованное молоко, мороженое, сыры, рыбный фарш, сиропы, глазурь, маргарин, кондитерские изделия,	Ухудшение усвоения кальция, способствует остеопорозу, расстройству желудка

		антиоксидант	морепродукты, морская рыба, выпечка	
E-452, Полифосфаты	Низкая	Эмульгатор, катализатор, стабилизатор	Сгущенное молоко, мясные и рыбные консервы	Малотоксичный
E-459, Бета-циклодекстрин	Низкая	Сохраняет свойства ароматизаторов, витаминов, пряностей	Жевательные резинки (поглощает неприятный запах)	Признан безопасным
E-466, Карбоксиметилцеллюлоза	Средняя	Загуститель, регулирует консистенцию	Десерты, кремы, творожные массы, майонезы, рыба, мясо	Повышает холестерин, провоцирует развитие раковых клеток (не доказано)
E-469, Карбоксиметилцеллюлоза ферментативно гидрализованная	Низкая	Регулирует консистенцию продуктов	Кондитерские изделия, оболочка для рыбных и мясных продуктов, майонезы, изделия из творога	Не аллерген, но не подходит людям с нарушениями метаболизма
E-470, Жирные кислоты, соли алюминия, кальция, натрия, магния, калия и аммония	Средняя	Препятствует слеживанию и комкованию,	Кондитерские изделия, БАДы	Вызывает нарушения в работе пищеварительной системы
E-470b, Магниево соли жирных кислот	Средняя	Улучшает сыпучесть порошковых продуктов	Сахарная пудра, разрыхлители пекарские, сухие супы,	Вредное влияние на организм при частом употреблении
E-471, Моно- и диглицериды жирных кислот	Низкая	Стабилизатор, эмульгатор, используют для смешивания несмешиваемых в природе веществ	Молочные, жирные продукты (маргарины, йогурты, майонезы)	Повышают холестерин
E-472, Эфиры и глицериды кислот	Очень низкая	Эмульгатор, загуститель	Разные виды продуктов	Нет вредных влияний
E-472e, Глицерина и диацетилвинной и жирных кислот эфиры	Очень низкая	Придает продуктам пластичность, однородность, вязкость	Тесто (твердые сорта хлеба, печенье), растворимый кофе, мороженое	Не является токсичным веществом
E-472b, Глицерина и молочной и жирной кислот эфиры	Очень низкая	Стабилизирует консистенцию	Маргарин, тесто, десерты, мороженое, соусы, сухие сливки	Не токсичен, но может негативно повлиять на работу печени и желчевыводящих путей
E-472c, Глицерина и	Очень	Стабилизатор	Десерты, мороженое,	Удержатся от

лимонной кислоты и жирных кислот эфиры	низкая		маргарины, тесто, соусы	употребления людям с большой печенью
E-473, Сахарозы и жирных кислот эфиры	Низкая	Применяют для обработки муки и в пищевых покрытиях (эмульгатор)	Сливки, молочные напитки, фруктово-ягодные наполнители, диетические продукты, сдобная выпечка, соусы, кожура фруктов	Эфиры сахарозы не вредны для человека
E-475, Эфиры полиглицеридов и жирных кислот	Очень низкая	Стабилизатор и эмульгатор, придает продукту необходимую консистенцию	Молочные продукты, кондитерские изделия, мороженое, маргарины	Усваивается организмом по принципу других жиров
E-476, Полиглицерин	Низкая	Придает необходимую консистенцию какао-маслу	Шоколадные изделия	Негативно влияет на почки и печень (непроверенные данные)
E-477, Пропиленгликоля и жирных кислот эфиры	Высокая	Стабилизатор, сохраняющий вязкость	Соусы, жиры, напитки	Увеличивает печень и почки, вызывает нарушение метаболизма
E-481, Стеароил-2-лактат натрия	Низкая	Улучшает консистенцию теста, маргарина, соусов	Маргарины, десерты, мороженое, тесто, ликеры, сухие завтраки, рис быстрого приготовления	Плохо влияет на здоровье печени
E-492, Сорбитан тристеарат	Высокая	Воскообразное вещество-текстуратор, загуститель	Хлебобулочные изделия, начинки, заменители молока	Вызывает раздражение слизистой, кожи, увеличение печени, фиброз