

E100 — E199
Красители

E200 — E299
Консерванты

E300 — E399
Антиокислители

E400 — E499
**Стабилизаторы, загустители,
эмульгаторы**

E500 — E599
**Регуляторы pH и вещества против
слёживания**

E600 — E699
**Усилители вкуса и аромата,
ароматизаторы**

E700 — E799

100—109	жёлтые
110—119	оранжевые
120—129	красные
130—139	синие и фиолетовые
140—149	зелёные
150—159	коричневые и чёрные
160—199	другие
200—209	сорбаты
210—219	бензоаты
220—229	сульфиты
230—239	фенолы и формиаты (метаноаты)
240—259	нитраты
260—269	ацетаты (эаноаты)
270—279	лактаты
280—289	пропиноаты (пропаноаты)
290—299	другие
300—305	аскорбаты (витамин С)
306—309	токоферол (витамин Е)
310—319	галлаты и эриторбаты
320—329	лактаты
330—339	цитраты
340—349	фосфаты
350—359	малаты и адипаты (адипинаты)
360—369	сукцинаты и фумараты
370—399	другие
400—409	альгинаты
410—419	камеди
420—429	другие природные вещества
430—439	соединения полиоксиэтилена
440—449	природные эмульгаторы
450—459	фосфаты
460—469	соединения целлюлозы
470—489	соединения жирных кислот
490—499	другие
500—509	Неорганические кислоты и основания
510—519	хлориды и сульфаты
520—529	сульфаты и гидроксиды
530—549	соединения щелочных металлов
550—559	силикаты
570—579	стеараты и глюконаты
580—599	другие
620—629	глутаматы
630—639	инозинаты
640—649	другие
710—713	

Антибиотики

E800 — E899

Резерв

900—909 [воски](#)

910—919 [глазирователи](#)

920—929 вещества, улучшающие мучные изделия

930—949 газы для упаковки

950—969 [подсластители](#)

990—999 [пенообразователи](#)

E900 — E999

Прочие

E1000 — E1999

Дополнительные вещества

Новые вещества, не попадающие в стандартную классификацию

Запрещённые добавки — это добавки, достоверно приносящие вред организму.

- [E121](#) — Цитрусовый красный 2 ([краситель](#))
- [E123](#) — Красный амарант (краситель)
- [E128](#) — 03.09.2007. Красный 2G (краситель)
- [E216](#) — Пара-гидроксibenзойной кислоты пропиловый эфир, группа [парабенов](#) ([консервант](#))
- [E217](#) — Пара-гидроксibenзойной кислоты пропилового эфира натриевая соль ([консервант](#))
- [E240](#) — [Формальдегид](#) ([консервант](#))

Неразрешённые добавки — это добавки, которые не тестировались или проходят тестирование, но окончательного результата пока нет.

- [E127](#) — [Эритрозин](#) — запрещен в ряде стран
- [E154](#) — Коричневый FK
- [E173](#) — [Алюминий](#)
- [E180](#) — Рубиновый литол BK
- [E388](#) — Тиопропионовая кислота
- [E389](#) — Дилаурилтиодипропионат
- [E424](#) — Курдлан
- [E512](#) — [Хлорид олова\(II\)](#)
- [E537](#) — Гексацианоманганат железа
- [E557](#) — Силикат цинка
- [E912](#) — Эфиры монтаниновой кислоты
- [E914](#) — Окисленный полиэтиленовый воск
- [E916](#) — Кальция йодат
- [E917](#) — Калия йодат
- [E918](#) — Оксиды азота
- [E919](#) — Нитрозил хлорид
- [E922](#) — Персульфат калия
- [E923](#) — Персульфат аммония
- [E924b](#) — Бромат кальция
- [E925](#) — [Хлор](#)
- [E926](#) — [Диоксид хлора](#)
- [E929](#) — [Перекись ацетона](#)

Разрешены в России, но запрещены в Евросоюзе:

- [E142](#) — синтетический пищевой [краситель Зелёный S](#)
- [E425](#) — [конжак](#), конжаковая мука, конжаковая камедь и конжаковый глюкоманнан

Опасность некоторых пищевых добавок

Пищевые добавки используются для улучшения стабильности и сохраняемости продуктов питания, для сохранения пищевой ценности продукта, для различных целей при производстве, обработке, упаковке и хранении. Однако, определенные концентрации некоторых из них наносят вред здоровью, что не отрицается ни одним производителем.

В СМИ периодически появляются сообщения, что, к примеру: «добавка E*** — вызывает раковые опухоли», аллергию или расстройство желудка и другие неприятные последствия. Однако, нужно понимать, что влияние любого химического вещества на организм человека зависит как от индивидуальных особенностей организма, так и от количества вещества. Для каждой добавки, как правило, определяется допустимая суточная доза потребления (так называемая ДСП), превышение которой влечёт негативные последствия. Для некоторых веществ, применяемых в качестве пищевых добавок такая доза составляет несколько миллиграмм на килограмм тела (например, E250 — [нитрит натрия](#)), для других (например, E951 — [аспартам](#) или E330 — [лимонная кислота](#)) — десятые доли грамма на кг тела.

Необходимо помнить и о том, что некоторые вещества обладают свойством [кумулятивности](#), т.е. способностью накапливаться в организме. Контроль за соблюдением норм содержания пищевых добавок в конечном продукте, разумеется, возложен на производителя.

E250 ([нитрит натрия](#)) обычно применяют в колбасах. Хотя нитрит натрия и является общедовитым [токсичным](#) веществом, в том числе и для млекопитающих (50 процентов крыс погибают при дозе в 180 миллиграмм на килограмм веса), но на практике его не запрещают, так как это «наименьшее зло», обеспечивающее товарный вид продукта и, следовательно, объём продаж (достаточно сравнить [красный цвет](#) магазинной колбасы с [тёмно-коричневым цветом](#) домашней колбасы). Для копчёных колбас высоких сортов норма содержания нитрита установлена выше, чем для варёных — считается, что их едят в меньших количествах. Ещё один пример: розовый цвет некоторых йогуртов получается благодаря добавлению [кошенили](#) (E120), порошка из сушёных насекомых.

Другие добавки можно считать вполне безопасными ([молочная кислота](#), [сахароза](#) и др.). Однако следует понимать, что способ [синтеза](#) тех или иных добавок в разных странах различен, поэтому их опасность может сильно различаться. Например, синтетическая [уксусная кислота](#) или [лимонная кислота](#), полученная [микробиологическим способом](#), может иметь примеси [тяжёлых металлов](#), содержание которых в разных странах нормируется по-разному. [\[источник не указан 169 дней\]](#) Со временем, по мере развития [аналитических методов](#) и появления новых [токсикологических](#) данных, государственные нормативы на содержание примесей в пищевых добавках могут пересматриваться.

Часть добавок, ранее считавшихся безвредными (например, формальдегид [E240](#) в шоколадных батончиках или [E121](#) в газированной воде), позднее были признаны слишком опасными и запрещены; кроме того, добавки, безвредные для одного человека, могут оказать сильное вредное воздействие на другого. Поэтому врачи рекомендуют по возможности оградить от пищевых добавок детей, пожилых и аллергиков.

Некоторые производители в [маркетинговых](#) целях не указывают ингредиенты с буквенным кодом E. Они заменяют их на название добавки, например, «[глутамат натрия](#)». Ряд производителей использует полную запись — и химическое наименование, и код E.

Также известность получил [Вильжюифский список](#), в котором вред некоторых пищевых добавок был указан ошибочно.