



## Cuprins

Cititorilor mei .....	9
Mesaj pentru copii și adolescenți.....	13
De ce este util acest ghid? .....	17
Cum să utilizați acest ghid.....	26
Tabelul aditivilor – de la E100 la E1520 .....	33
E951 sau aspartamul .....	105
E621 sau glutamatul monosodic.....	113
Maltodextrina.....	120
Aditivi și alimente pentru animalele de companie .....	122
Referințe diverse .....	125
Referințe pe internet .....	128
Referințe bibliografice.....	136
Produse testate pentru dumneavoastră .....	141
Stevia, îndulcitorul natural .....	148
Concluzii .....	150
Index .....	153



Corinne Gouget, *Additifs alimentaires. Danger. Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner*

© 2010 Éditions Chariot d'Or – 11<sup>e</sup> édition

Une marque du groupe éditorial PIKTOS

© 2012 by Editura POLIROM, pentru ediția în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Foto copertă: © iStockphoto.com/jfmdesign

[www.polirom.ro](http://www.polirom.ro)

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506

București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,

sector 4, 040031, O.P. 53, C.P. 15-728

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

GOUGET, CORINNE

*Ghidul aditivilor alimentari* / Corinne Gouget; trad. de Gabriel Cheșcu –

Iași: Polirom, 2012

Bibliogr.

Index

ISBN: 978-973-46-2531-4

I. Cheșcu, Gabriel (trad.)

664.022.3

Printed in ROMANIA

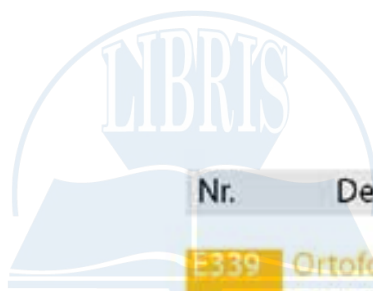


Corinne Gouget

# **GHIDUL ADITIVILOR ALIMENTARI**

Traducere de Gabriel Cheșcu

POLIROM  
2012

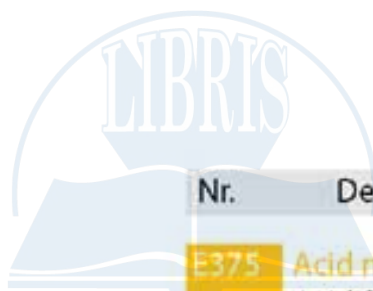


Nr.	Denumiri și posibile efecte secundare	Note
E339	<b>Ortofosfați de sodiu</b> (monosodic, disodic sau trisodic) Acidifiant și antioxidant derivat din acidul fosforic, utilizat și ca suport pentru aditivi. Acest aditiv are aceleași efecte secundare ca E338.	
E340	<b>Ortofosfați de potasiu</b> (monopotasic, dipotasic și tripotasic) Au aceleași efecte secundare ca E338.	
E341	<b>Ortofosfați de calciu</b> (vezi E340)	
E342	<b>Fosfați de amoniu</b> Acidifiant rareori menționat pe etichete, însă foarte utilizat, printre altele, în anumite băuturi alcoolice și preparate de patiserie produse industrial. Este folosit în industrie la tratarea hârtiei, a lemnului, a textilelor, a materialelor ignifuge, la fabricarea chibriturilor, a pastei de dinți și a unor înghețăminte. Are aceleași efecte secundare pentru sănătate ca E338. <i>Atenție!</i>	
E343	<b>Fosfat de magneziu</b> Acidifiant rareori menționat pe etichete. Este foarte folosit împreună cu alți aditivi. (vezi E338)	
E350	<b>Malați de sodiu</b> (malat de sodiu, malat acid de sodiu) Acidifiant și corector de aciditate, derivat din acidul malic. Este considerat inofensiv la ora actuală.	



Nr.	Denumiri și posibile efecte secundare	Note
E351	<b>Malai de potasiu</b> (vezi E350)	
E352	<b>Malai de calciu</b> , malat de calciu, malat acid de calciu (vezi E350)	
E353	<b>Acid metatartaric</b> Acidifiant, stabilizator și corector de aciditate sintetic, utilizat mai ales la prepararea vinului. La ora actuală, este considerat inofensiv.	
E354	<b>Tartrat de calciu</b> (vezi E353)	
E356	<b>Adipat de sodiu</b> Acidifiant sintetic care poate înlocui sarea. La ora actuală, este considerat inofensiv.	
E357	<b>Adipat de potasiu</b> (vezi E356)	
E363	<b>Acid succinic</b> Acidifiant sintetic care, consumat într-o cantitate mare, ar putea provoca tulburări digestive. Este considerat uneori inofensiv. Rapoartele de cercetare referitoare la acest aditiv sunt contradictorii; l-am clasat în grupa portocalie.	
E370	<b>Heptonolactonă 1,4</b> Acidifiant sintetic interzis în numeroase țări; rareori este menționat pe etichete. Rapoartele de cercetare sunt contradictorii.	

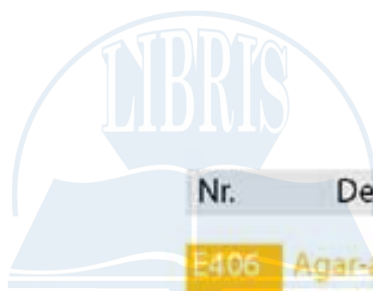




Nr.	Denumiri și posibile efecte secundare	Note
E375	<b>Acid nicotinic</b> Acidifiant de origine chimică sau naturală, care prezintă riscuri; este tot mai puțin menționat pe etichete. În domeniul farmaceutic este utilizat ca antiinflamator, folosit mai ales pentru uz extern.	
E380	<b>Citrat triamonic</b> Acidifiant și emulgator sintetic, deseori utilizat în brânzeturile tartinabile. <i>Riscuri (în cazul unor doze mari):</i> tulburări digestive, tulburări ale funcțiilor hepatice și renale.	
E385	<b>Etilen-diamină tetraacetat de calciu disodiu (EDTA)</b> Este un aditiv periculos pentru copiii mici, foarte utilizat în alimentație. Antioxidant și sechestrant sintetic, are proprietatea de a dezactiva moleculele metalelor pentru a le împiedica reactivitatea. Este o substanță periculoasă pentru copiii mici, foarte utilizată în alimentația industrială (sosuri și salate, maioneze, legume și crustacee la cutie sau la borcan, precum și anumite crustacee congelate). În medicină, acest aditiv este utilizat în tratarea cazurilor de otrăvire cu metale grele. Este folosit și pentru anumiți detergenți. <i>Riscuri:</i> absorbția defectuoasă a mineralelor, stări de vomă, diaree, crampe abdominale sau musculare, tulburări ale coagulării sângelui, prezența sângelui în urină. EDTA le-a provocat animalelor de laborator deteriorări ale metabolismului celular, afectând astfel cromozomii. Este un <i>aditiv foarte periculos</i> , frecvent utilizat și, prin urmare, consumat. Unele cercetări sunt în stadiul de proiect. Aditivul este interzis în Australia. <i>Evitați-l!</i> (vezi referința 13)	



Nr.	Denumiri și posibile efecte secundare	Note
E400	<b>Acid alginic</b> Agent de îngroșare, gelifiant și agent de glasare de origine naturală, derivat din alge brune spălate și măcinate. Apoi, pulpa lor este tratată chimic. În cazul unui consum exagerat, acest aditiv poate să aibă efect laxativ și să diminueze absorbția intestinală a unor minerale. Până la ora actuală, este considerat un aditiv inofensiv.	
E401	<b>Alginat de sodiu</b> Aditiv derivat din E400, la care se raportează.	
E402	<b>Alginat de potasiu</b> Aditiv derivat din E400, la care se raportează.	
E403	<b>Alginat de amoniu</b> Aditiv derivat din E400, la care se raportează.	
E404	<b>Alginat de calciu</b> Aditiv derivat din E400, la care se raportează.	
E405	<b>Alginat de propan 1, 2-diol</b> sau de propilenglicol Este un aditiv derivat din E400, la care se raportează. Dar acesta conține și propilenglicol, care, consumat într-o cantitate mare, ar putea provoca tulburări hepatice. În plus, la animalele de laborator, acest aditiv a redus asimilarea mineralelor și vitaminelor. Acest fapt îngrijorează, pentru că aditivul este foarte utilizat în numeroase alimente pentru nou-născuți și pentru copiii mici. Rapoartele de cercetare sunt contradictorii. Este un aditiv care, de asemenea, ar putea fi obținut din organisme modificate genetic. <i>Atenție!</i>	



Nr.	Denumiri și posibile efecte secundare	Note
E406	<b>Agar-agar</b> Este un agent de îngroșare și gelifiant obținut pe baza algelor roșii, inofensiv și netoxic. Este contraindicat consumul în cantități mari, pentru că ar putea provoca balonări, o absorbție defectuoasă a anumitor minerale, diaree și alergii. <i>Atenție!</i>	
E407	<b>Caragenan</b> Este un agent de îngroșare și gelifiant de origine naturală, derivat din alge roșii, încălzite la temperaturi mari și tratate cu anumiți acizi. Utilizat de foarte mult timp, acest aditiv era considerat inofensiv. Dar, în 1969, unele studii au demonstrat că acest aditiv putea provoca la animale ulcer la intestinul gros, prezența sângelui în urină și o încetinire a creșterii (vezi referința 14). Acest aditiv ar putea provoca și alergii, slăbirea sistemului imunitar, iar în cazul unor doze mari, diminuarea asimilării mineralelor esențiale. Având în vedere că nu are nici o valoare nutritivă, nu ar trebui să facă parte din alimentație, cu atât mai mult în cazul bebelușilor. În Anglia, nu este utilizat în laptele pentru nou-născuți. În plus, conform unei cercetări, acest aditiv favorizează formarea tumorilor canceroase în intestine (vezi referința 15). Din septembrie 2007, în Marea Britanie acest aditiv este considerat unul dintre cele mai periculoase (vezi referințele pe internet de la pp. 128-135), putând fi clasat în grupa roșie.	
E407a	<b>Alga eucheuma prelucrată</b> (vezi E407)	





Nr.	Denumiri și posibile efecte secundare	Note
E410	<b>Gumă de carruba</b> Este un agent de îngroșare și gelifiant natural, derivat din semințele de carruba. Este deseori considerat inofensiv, deși unele rapoarte de cercetare pun pe seama lui provocarea unor crize de astm, reacții cutanate, alergii respiratorii (vezi referința 16); au fost solicitate cercetări mai aprofundate (vezi referința 17).	
E412	<b>Gumă de guar</b> Este un agent de îngroșare și suport pentru aditivi, derivat din semințele de guar măcinate. <i>Riscuri:</i> alergii, stări de greață, flatulențe, crampe abdominale, eczeme, o asimilare defectuoasă a mineralelor și vitaminelor. Este considerat deseori inofensiv. <i>Atenție!</i>	
E413	<b>Gumă adragant (tragacant)</b> Este un suport pentru aditivi, agent de îngroșare și stabilizator natural, derivat din exsudarea scoarței unui arbore asiatic. <i>Riscuri</i> (în cazul unui consum exagerat): diaree, alergii, flatulențe și reacții cutanate. În general, acest aditiv este considerat inofensiv, însă rapoartele de cercetare sunt contradictorii.	
E414	<b>Gumă arabică sau gumă de acacia</b> Este un agent de îngroșare, stabilizator, suport pentru alți aditivi, obținut din guma de acacia. În cazul unui consum exagerat, acest aditiv ar putea determina o asimilare defectuoasă a mineralelor, precum și reacții alergice. Este considerat deseori inofensiv, dar îl clăsim aici în grupa portocalie.	