Sprawdź co jesz.

Podczas zakupów w sklepach klienci coraz częściej zwracają uwagę na informacje o składnikach, które umieszczane są na opakowaniach produktów. Chętnie sięgamy po produkty o świeżym wyglądzie, intensywnym kolorze i ładnym zapachu. Warto mieć świadomość, że takie właściwości zwykle osiąga się dzięki substancjom chemicznym, które zostały dodane do żywności wyłącznie po to, by poprawić ich walory zewnętrzne, a nie odżywcze. Do tych dodatków należą między innymi: **konserwanty, barwniki, aromaty, przeciwutleniacze i stabilizatory**. Oznacza się je literą E wraz z liczbą. Część z nich ma korzystne działanie. Między innymi zapobiega zaatakowaniu produktu przez szkodliwe bakterie czy grzyby. Jednak substancje te, zjadane w dużych ilościach, mogą być przyczyną wielu chorób. Dlatego warto przyglądać się etykietom produktów i wybierać te, zawierające niewiele chemicznych ulepszaczy. Warto sięgać również po tak zwaną żywność ekologiczną (uprawianą bez bez nawozów sztucznych i pestycydów), ze sprawdzonych źródeł, lub samemu taką żywność produkować (choćby w przydomowych ogródkach).

|  |
| --- |
| WARTO WIEDZIEĆ Symbolami od E100 do E199 są oznaczane barwniki.  Grupa od E200 do E299- to środki konserwujące.  Od E300 do E399- przeciwutleniacze.  Od E400 do E499- stabilizatory.  Kody od E500 do E1500 służą do nazywania pozostałych substancji o różnym zastosowaniu, między innymi wzmacniających smak i zapach.  W kodzie kreskowym podany jest również kraj pochodzenia produktu. Warto wiedzieć, że kod 590 oznacza nasz kraj. Sięgaj po produkty rozpoczynające się tym kodem |