

Правила читання етикетки:

Не споживайте продукти, якщо у переліку складників є...

- слова, значення яких ви не розумієте
- цифри замість назв складників
- слова, які ви не можете вимовити (навіть тверезі)
- присутні слова “збагачений, рафінований, гідрогенізований”
- аббревіатури, які вам незрозумілі
- у переліку складників англійською:
 - слова із суфіксом -ate
 - слова, що містять більше 4 складів

Уникайте споживання цих добавок:

Барвники:

- 102, 104, 110, 122, 123, 124, 127, 129, 132, 133, 142, 143, 151, 155
- натуральний барвник 160b (annato)

Консерванти:

- сорбати: 200, 201, 202, 203
- бензоати: 210, 211, 212, 213
- сульфіти: 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228
- нітрати, нітріти: 249, 250, 251, 252
- пропіонати: 280, 281, 282, 283

Штучні антиоксиданти:

- галати: 310, 311, 312
- ТВНQ, ВНА, ВНТ: 319, 320, 321

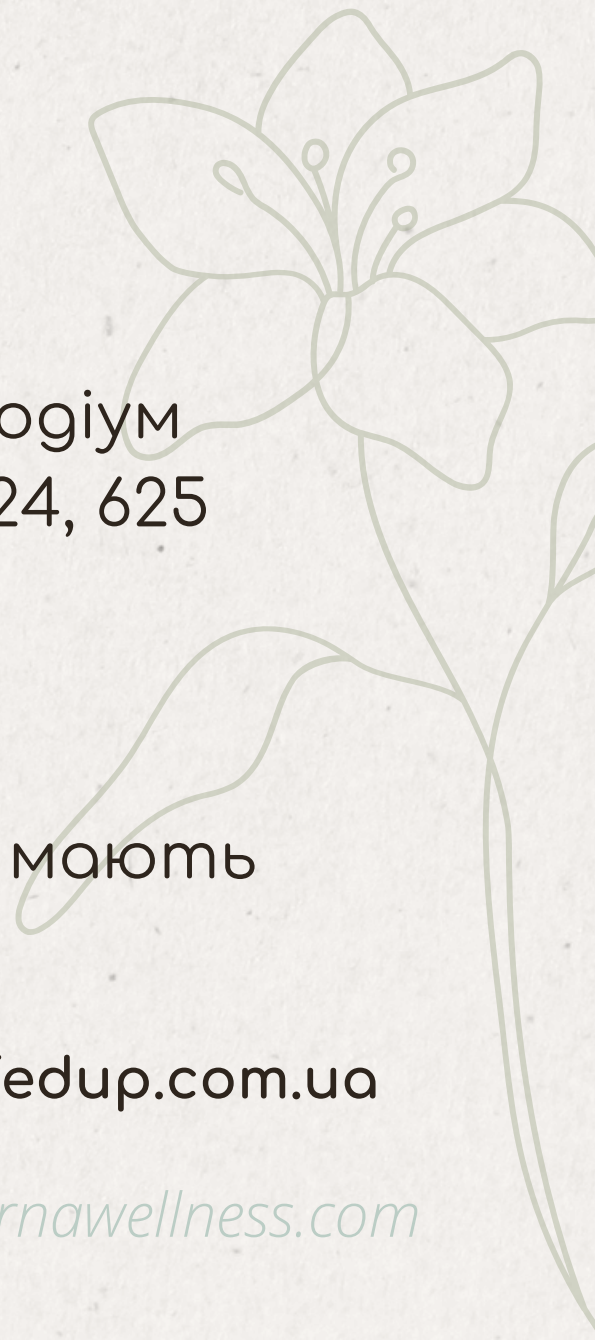
Посилювачі смаку:

- глютамати, включно з МСГ (моносодіум глютамат, MSG): 620, 621, 622, 623, 624, 625
- рибонуклеотіди: 627, 631, 635

Штучні смаки:

- засекречені виробниками, тому не мають цифрових позначень

джерело: www.fedup.com.ua



Уникайте споживання цих добавок:

- штучні та натуральні ароматизатори (якщо ви не розумієте їх походження)
- підсолоджувачі:
 - аспартам
 - ацесульфам К (acesulfame potassium)
 - декстроза
 - кукурудзяний сироп
 - фруктоза або фруктозний сироп
 - високофруктозний кукурудзяний сироп
 - мальтодекстрин
 - сукралоза
- ВНА та ВНТ
- вибілене борошно
- кальцій пероксид
- кальцій пропіонат
- барвники:
 - блакитний 1 (blue 1),
 - карамельний
 - червоний 3 та 40
 - жовтий 5 та 6
- карагінан
- целюлоза
- бензоат калію (E211)
- (частково) гідрогенізовані олії
- рафіновані та дезодоровані олії

