



ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Кохова Лия Руслановна

студент

Шакурова Айнагуль Алтынбековна,

преподаватель

Колледж права имени Н.С. Киселевой, г. Москва

Аннотация. Актуальность темы исследования заключается в том, что в современном мире питание и безопасность пищевых продуктов играют важную роль. Почти каждый продукт содержит пищевые добавки, которые обозначаются буквой «Е», что вызывает у потребителей опасения и много споров.

Ключевые слова: пищевые добавки, еда.

FOOD ADDITIVES: MYTHS AND REALITY

Kokhova Liya Ruslanovna

student

Shakurova Ainagul Altynbekovna

lecturer

N. S. Kiseleva Law College, Moscow

Abstract. The relevance of this research topic lies in the fact that nutrition and food safety play a crucial role in the modern world. Almost every product contains food additives, designated by the letter "E," which raises consumer concerns and much debate.

Keywords: food additives, food.

В социальных сетях распространены огромное количество мифов и слухов про пищевые добавки. В то же время производители не могут обойтись без них: они нужны, чтобы еда дольше хранилась, выглядела аппетитно и имела приятный вкус. В этих условиях у людей возникает необходимость в получении достоверной, научно обоснованной информации, позволяющей отделить угрозы и риски от страхов. Эта статья поможет отделить научные факты от мифов и показать, как государство контролирует безопасность продуктов.



*Пищевые добавки*¹ — это синтетические химические или натуральные вещества, которые производители добавляют в продукты питания, чтобы придать им определённые качества: оттенки вкуса, цвет, аромат, консистенцию.

С самого начала пищевые добавки были исключительно натуральными. Однако с развитием химической промышленности их вытеснили искусственные вещества.

Основные функции пищевых добавок: увеличивают срок хранения продуктов; предотвращают развитие бактерий и плесени; улучшают внешний вид; сохраняют вкус и аромат; стабилизируют структуру продукта; облегчают промышленное производство и транспортировку.

По своему назначению пищевые добавки делятся на консерванты, красители, антиоксиданты, стабилизаторы, эмульгаторы, усилители вкуса, подсластители и разрыхлители.³

Консерванты препятствуют размножению микроорганизмов и помогают сохранять продукты свежим.

Красители придают продуктам более привлекательный внешний вид, а *антиоксиданты* предотвращают окисление и порчу жиров.

Эмульгаторы и стабилизаторы позволяют сохранять однородную консистенцию продукта, например, в соусах, мороженом и йогуртах.

Усилители вкуса делают вкус более насыщенным, а *подсластители* используются как заменители сахара.

E100-199 – красители - предназначены для придания, усиления или восстановления окраски пищевой продукции;

E200-299 – консерванты – предназначены для увеличения сроков годности пищевой продукции путем защиты от роста микроорганизмов.

E300-399 – антиокислители – предназначены для замедления процесса окисления и увеличения сроков годности.

E400-499 – стабилизаторы – предназначены для обеспечения агрегативной устойчивости и поддержания однородной дисперсии несмешивающихся ингредиентов.

¹ Донченко, Л. В. Безопасность пищевой продукции : учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Донченко, В. Д. Надыкта. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 452 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16706-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589290> (дата обращения: 20.05.2026).

³ Пищевая химия. Добавки : учебник для вузов / Л. В. Донченко, Н. В. Сокол, Е. В. Щербакова, Е. А. Красносельова ; ответственный редактор Л. В. Донченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 223 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05898-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584688> (дата обращения: 16.05.2026).



E500-599 – эмульгаторы – предназначены для создания и сохранения однородной смеси несмешивающихся фаз в пищевом продукте.

E600-699 – усилители вкуса (аромата) – предназначены для усиления вкуса или модификации природного вкуса и аромата продуктов.

E700-899 – зарезервированные.

E900–E999 – пеногасители (антифламинги), пропелленты (газы, выталкивающие продукт из баллончика), подсластители, влагоудерживающие агенты (предотвращают высыхание продукта), упаковочные газы.⁴

Кроме того, пищевые добавки подразделяются на натуральные и синтетические.

Натуральные добавки получают из природного сырья – растений, минералов или продуктов животного происхождения. К ним относятся, например, пектин, агар-агар, каротин и куркумин. Такие вещества часто воспринимаются как более безопасные, однако натуральное происхождение не всегда гарантирует отсутствие вреда для здоровья, так как некоторые природные вещества способны вызывать аллергические реакции.

Синтетические добавки создаются в лабораторных условиях. К ним относятся некоторые красители, консерванты и подсластители. Несмотря на мнение о том, что они опасны, перед использованием такие вещества проходят многочисленные исследования и допускаются к применению только при соблюдении установленных норм.

Мифы и правда о пищевых добавках E

1. Натуральное всегда безопасно, а синтетическое вредно.

На самом деле это не так. Степень безопасности зависит не от происхождения вещества, а от его свойств, концентрации и количества употребления. Некоторые натуральные компоненты могут вызывать аллергию или другие негативные реакции, а искусственные, прежде чем попасть в продукты, тщательно проверяют.

2. Все пищевые добавки вредны.

Многие пищевые добавки применяются чтобы сохранить качество продуктов и предотвратить их быструю порчу. Например, консерванты помогают защищать продукт от плесени, а антиоксиданты замедляют процесс окисления и сохраняют свежесть пищи.

Законодательное регулирование пищевых добавок.

В Российской Федерации использование пищевых добавок находится под строгим государственным контролем. Основная цель – обеспечение безопасности продуктов питания и защита здоровья потребителей. Все пищевые добавки перед разрешением к применению

⁴⁴ Роспотребнадзор. О маркировке «Е» на этикетках продуктов [Электронный ресурс] // Официальный сайт Роспотребнадзора. — URL: <https://www.rospotrebnadzor.ru/> (дата обращения: 19.05.2026).



проходят специальные исследования, где изучается их влияние на организм человека, возможные риски и допустимые нормы употребления.

Одним из основных документов, регулирующих применение пищевых добавок в России, является СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок».⁵ В нём содержатся перечни разрешённых веществ, условия их использования и максимально допустимые концентрации в пищевых продуктах.

Также важную роль играет Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 029/2012 «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств». Этот документ устанавливает единые требования к безопасности пищевых добавок, правила их применения, хранения, производства и маркировки продукции.

Согласно Закону РФ «О защите прав потребителей»² и ГОСТ Р 51074-2003, производитель обязан указывать на упаковке полную информацию о продукте. На этикетке должны быть указаны: наименование пищевой добавки; её Е-код; состав продукта; дата изготовления; срок годности; условия хранения; противопоказания для отдельных групп населения (при необходимости).

Такая маркировка помогает потребителям получать достоверную информацию о составе продуктов.

Контроль за соблюдением законодательства осуществляют органы санитарного и технического надзора. Они проверяют качество продукции, соответствие установленным нормам и безопасность используемых веществ.

На международном уровне безопасность пищевых добавок контролирует Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН (ФАО). Эти организации разработали международную систему стандартов Codex Alimentarius («Пищевой кодекс»), содержащую рекомендации по применению пищевых добавок, допустимым дозировкам и требованиям к безопасности продуктов питания.

Список литературы:

⁵⁵ СанПиН 2.3.2.1293-03. Гигиенические требования по применению пищевых добавок : постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18 апр. 2003 г. № 59 : введ. в действие 15 июня 2003 г. — [Электронный ресурс]. — URL: <https://sh6-stavropol-r07.gosweb.gosuslugi.ru/> (дата обращения: 22.05.2026).

²² Закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» : (ред. от 28.12.2025, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2026). — [Электронный ресурс]. — URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_305/ (дата обращения: 20.05.2026).



1. Донченко, Л. В. Безопасность пищевой продукции : учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Донченко, В. Д. Надыкта. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 452 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16706-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589290> (дата обращения: 20.05.2026).
2. Закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» : (ред. от 28.12.2025, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2026). — [Электронный ресурс]. — URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_305/ (дата обращения: 20.05.2026).
3. Пищевая химия. Добавки : учебник для вузов / Л. В. Донченко, Н. В. Сокол, Е. В. Щербакова, Е. А. Красноселова ; ответственный редактор Л. В. Донченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 223 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05898-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/584688> (дата обращения: 16.05.2026).
4. Роспотребнадзор. О маркировке «Е» на этикетках продуктов [Электронный ресурс] // Официальный сайт Роспотребнадзора. — URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=17561 (дата обращения: 19.05.2026).
5. СанПиН 2.3.2.1293-03. Гигиенические требования по применению пищевых добавок : постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18 апр. 2003 г. № 59 : введ. в действие 15 июня 2003 г. — [Электронный ресурс]. — URL: <https://sh6-stavropol-r07.gosweb.gosuslugi.ru/> (дата обращения: 22.05.2026).
6. Технический регламент Таможенного союза. ТР ТС 029/2012. Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств : принят 20.07.2012 (с изм. на 29.08.2023). — [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/902359401> (дата обращения: 24.05.2026).
7. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (последняя редакция). — [Электронный ресурс]. — URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 19.05.2026).
8. Черевко А. И., Михайлов В. М. и др. Энциклопедия питания. Том 4. Пищевые добавки: справочное издание. М.: КноРус, 2024. 631 с. ISBN 978-5-406-12131-3.