

Aditivos Alimentares: Informação e Fonte

Nem todos os aditivos são prejudiciais. O que se segue são as listas dos piores aditivos. Para clarificar, estão divididos em Corantes, Conservantes e Intensificadores de Sabor. Pode ser difícil localizar e evitar todos os aditivos, portanto, uma sugestão é simplesmente evitar alimentos processados, tanto quanto possível. Cozinhe e coma comida preparada na hora, sempre que possível, evite alimentos embalados e especialmente aqueles com uma vida útil longa.

Corantes

Muitas pessoas culpam o açúcar, mas pode ser o corante que o açúcar contém em itens como pirulitos, chocolates, sorvetes, refrigerantes, licores e salgadinhos que são a REAL causa do problema.

Corantes Naturais tais como caramelo (150a-d), vermelho beterraba (162), clorofila (140, 141) e beta-caroteno (160a) ter um bom histórico de segurança e não representam um problema.

Corantes Artificiais - Mais comuns relacionados a reações alérgicas; *Pode ser adicionado a:*

Alimentos coloridos como refrigerantes, doces, chocolate, sobremesas de pacote, bolos, biscoitos, molhos, cristais de geleia, toppings, salgados, queijos processados, molhos, conservas, medicamentos coloridos e medicamentos de xarope para crianças.

- 102 Tartrazine
- 110 Sunset yellow FCF
- 122 Azorubine
- 123 Amaranth
- 124 Ponceau 4R
- 127 Erythrosine
- 129 Allura red AC
- 132 Indigotine
- 133 Brilliant blue FCF
- 142 Food green S
- 151 Brilliant black BN
- 155 Brown HT

6 cores de alimentos que causam a maioria reação:

- sunset yellow (E110)
- quinoline yellow (E104)
- carmoisine (E122)
- allura red (E129)
- tartrazine (E102)
- ponceau 4R (E 124)

Estas seis brilhantes cores controversas vermelhas ou amarelas são comuns encontrar em: Lollies, chocolate, refrigerantes, cordial, bebidas esportivas, donuts congelados, biscoitos congelados, biscoitos congelados, bolos, muffins, leite aromatizado, medicamentos, gelados.

Conservantes

Existem cinco grupos de conservantes que são problemáticos:

1. Sorbatos

Sorbatos ocorrem naturalmente em algumas frutas, por exemplo, bagas, mas são sintetizados e adicionados aos alimentos para inibir o crescimento de bolores e leveduras, que podem causar a estragar os alimentos (mais comumente como sorbato de potássio). O sorbato de potássio é considerado fortemente como seguro e improvável de ser perigoso. Ambos natural e adicionado devem ser evitado em dietas de eliminação para testar a sensibilidade a certos alimentos

- 200 Ácido sórbico
- 201 Sorbato de sódio
- 202 Sorbato de potássio**
- 203 Sorbato de cálcio

Normalmente adicionados em:

- Queijo Cottage , yogurt, carne seca, frutas secas, pickles, vinho especialmente doce e vinho espumante, sidra de maçã, xaropes aromatizados e coberturas.
Utilizado também amplamente na indústria farmacêutica, incluindo xaropes, gotas para olhos, ouvidos e nariz, solução para lentes de contato, e muitos suplementos de ervas.
- Muitos produtos de higiene pessoal utilizam sorbato de potássio, por exemplo limpadores, shampoos, hidratantes, cremes anti-envelhecimento, cremes para as mãos, sombra de olhos, rímel, blush, colorante de cabelo, corretivo à base de creme e outros produtos líquidos. Ela impede que os produtos estraguem ou quebrem já que permanecem na prateleira ou em salas de armazéns por longos períodos de tempo

2. Benzoatos

Benzoatos ocorrem naturalmente em cranberries, mirtilos e outros frutos, legumes, pimenta, ervas, especiarias, pimenta e mel. Ambos natural e adicionado deve ser evitado em dietas de eliminação para testar a sensibilidade a certos alimentos.

- 210 Ácido benzóico
- 211 Benzoato de sódio**
- 212 Benzoato de potássio
- 313 Benzoato de cálcio

Normalmente adicionados em:

- refrigerantes não-cola, cordiais, suco de laranja e bebidas de frutas.

Os Sulphitos ou Sulfitos (conservantes contendo sulfa-enxofre)

Hoje eles ainda são usados em adegas para destruir bactérias indesejáveis em cubas de armazenagem de vinhos e deterioração lenta. No entanto, em um pequeno número de pacientes asmáticos sensíveis, podem desencadear frequentemente sibilos e aperto na garganta, dentro de um ou dois minutos de consumo. O metabissulfito mais amplamente utilizado é o sódio (223) e dióxido de enxofre (220)

- 220 Dióxido de enxofre**
- 221 Sulfito de sódio
- 222 Bissulfito de sódio
- 223 Metabissulfito de sódio**
- 224 Metabissulfito de potásio
- 225 Sulfito de potásio
- 228 Bissulfito de potásio

Normalmente adicionados em:

- Damascos secos, maçã seca, "fresco" salada de frutas, cordial, sumo, sumos de frutas, legumes secos (como ervilhas secas e purê de batata instantânea), legumes em conserva (como cebolas e pepinos), pickles, chutney, salsichas, frankfurts, devon , vinagre, cerveja, vinho, especialmente o vinho branco em barricas. Eles evitam o escurecimento de frutas secas e sumos e são usados para preservar refrigerantes, cebola em conserva e embutidos.

Propionatos

Todos os propionatos existem naturalmente em muitos alimentos e podem ser produzidos por bactérias como, por exemplo, em queijos como o queijo suíço.

- 280 Ácido propiônico
- 281 propionato de sódio
- 282 Propionato de cálcio**
- 283 Propionato de potássio

Normalmente adicionados em:

- Pães, bolos, doces , como um inibidor de mofo - propionato de cálcio 282 é o inibidor de mofo mais comum e é utilizado em clima úmido onde o pão de outra forma iriam mofo. Muitas padarias agora utilizam mais, portanto consuma seu pão dentro de dois dias, ou então congele-o para consumir mais tarde

3. Nitritos

Os nitritos estão na lista de observação, como eles podem ser convertidos em nitrosaminas no organismo, o que pode causar câncer.

249 Nitrito de potássio

250 Nitrito de sódio

251 Nitrato de sódio

252 Nitrato de potássio

Normalmente adicionados em:

- presunto, bacon, carne enlatada, salames, cachorros-quentes, salsichas e curada e almoço carnes enlatadas - acho que de todas elas como "carnes processadas" e limitar a ingestão.

Ácido Cítrico

O ácido cítrico impede o crescimento de bactérias, oferece um sabor cítrico / azedo.

O ácido cítrico está bem com a ocorrência natural de ácido cítrico. Artificialmente produzido E330 ou 330 aditivo, dependendo de onde ou como ele é produzido, com o uso de ácido sulfúrico, muitos acreditam que o produto pode ainda conter mofo e enxofre / sulfites não filtradas completamente durante a produção (dióxido de enxofre e outros sulfites - também conhecido como sulfites)

330 & E330 :Ácido Cítrico

Normalmente adicionados em:

- Bolos, biscoitos, sopas, todos os tipos de molhos, produtos alimentares congelados embalados e enlatados, doces, geléias, sorvetes.

Intensificadores de sabor

Geralmente intensificadores de sabor não causam nenhum dano em níveis normalmente comido. Mas altas doses administradas sob condições experimentais têm sido associados a sintomas de intolerância alimentar (quase sempre em combinação com outros produtos químicos, como aminas e salicilatos)

Glutamatos

621 Glutamato monossódico (MSG)

622 Monopotassium glutamato

623 Glutamato de cálcio

624 Monoammonium glutamato

625 Glutamato magnésio

Guanilatos

627 Disodium guanilato

631 Inosinato dissódico

635 Ribonucleotídeos

Proteínas vegetais hidrolisadas (HVP) - sem número

Normalmente adicionados em:

- sopas, molhos, molhos, temperos, pratos asiáticos e vegetarianos, batatas fritas com sabor e salgadinhos, macarrão instantâneo. Cozinheiros asiáticos têm usado MSG extraído de algas por séculos como uma maneira de adicionar sabor seus pratos em vez de sal.

Referencia:

1. **McCann D, Barrett A, Cooper A et al. Food additives and hyperactive behaviour in 3 year old and 8/9 year old children in the community: a randomised, double blinded, placebo controlled trial. [Lancet 2007;370:1560-7](#)**
2. **www.foodwatch.com**
3. **<http://ehlt.flinders.edu.au/education/DLiT/2006/food%20additives/theyare/avoid.htm>**

O que se segue é uma lista de aditivos alimentares comuns que tem efeitos negativos na saúde e/ou comportamento. Há uma série de aditivos alimentares que não estão na lista, mas eles não são tão comuns e têm reações menos graves

- Corantes: [102](#), [E107](#), [110](#), [122-129](#), [132](#), [133](#), [142](#), [150](#), [151](#), [155](#), [160b](#)
- Conservantes: [200](#), [210-213](#), [220](#), [221-227](#), [228](#), [249-252](#), [280-283](#)
- Antioxidantes: [310-312](#), [319-321](#)
- Emulsificantes: [407](#), [413](#), [416](#), [421](#),
- agente antiaglomerante: [553](#)
- Realçadores de Sabor: [621](#), [622](#), [627](#), [E634](#), [635](#)
- Aditivos Diversos: [E905](#), [925](#), [926](#), [1201](#), [1520](#)
- Adoçantes artificiais: [950](#), [951](#), [E951](#), [952](#), [954](#)