

## **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, corante 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](http://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](#)