

Как читать е-код на продуктах

02	О	E142	Р	E216	Р	E270	О	E403	О	E527	О
03	З	E150	П	E219	Р	E280	Р	E404	О	E620	О
04	П	E151	ВК	E220	О	E281	Р	E405	О	E626	Р
05	З	E152	З	E222	О	E282	Р	E450	РЖ	E627	Р
10	О	E153	Р	E223	О	E283	Р	E451	РЖ	E628	Р
11	З	E154	РК	E224	О	E310	С	E452	РЖ	E629	Р
20	О		РД	E228	О	E311	С	E453	РЖ	E630	Р
21	З	E155	О	E230	Р	E312	С	E454	РЖ	E631	Р
22	П	E160	ВК	E231	ВК	E320	Х	E461	РЖ	E632	Р
23	ОО	E171	П	E232	ВК	E321	Х	E462	РЖ	E633	Р
	З	E173	П	E233	О	E330	Р	E463	РЖ	E634	Р
24	О	E180	О	E239	ВК	E338	РЖ	E465	РЖ	E635	Р
25	З	E201	О	E240	Р	E339	РЖ	E466	РЖ	E636	О
26	З	E210	Р	E241	П	E340	РЖ	E477	П	E637	О
27	О	E211	Р	E242	О	E341	РЖ	E501	О	E907	С
29	О	E212	Р	E249	Р	E343	РК	E502	О	E951	В
30	З	E213	Р	E250	РД	E400	О	E503	О	E952	З
31	Р	E214	Р	E251	РД	E401	О	E510	ОО	E954	Р
41	П	E215	Р	E252	Р	E402	О	E513	ОО	E1105	В

Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-chitat-e-kod-na-produktah/>

Полный список индексов «Е» смотрите в разделе [пищевые добавки](#).

Покупая импортную продукцию, прежде всего, внимательно изучите символы, нанесенные на упаковку. Известно, что одна и та же компания может производить три категории одного и того же продукта:

1-я - для внутреннего потребителя (в индустриально развитой стране);

2-я - для экспорта в другие развитые государства;

З-я - с наихудшими качественными параметрами для вывоза в развивающиеся страны, в том числе и к нам. К этой категории относится 80% продуктов питания, сигарет, напитков, а также 90% медикаментов.

Это фирмы на Багамах, Кипре, Филиппинах, Мальте, Пуэрто-Рико, Сенегале, Израиле, Марокко, Австралии, Кении, Голландии, Германии, Швейцарии, Турции, ЮАР.

На таких продуктах ставится специальная маркировка (буква E и трехзначная цифра), которая указывает на то, что товар произведен с использованием опасных для здоровья консервантов.

Мы приводим таблицу индексов. Если на этикетке вы найдете цифры, не вошедшие в таблицу, значит, все в порядке - товар безупречный.

E 102 Опасен
E 103 Запрещен
E 104 Сомнителен
E 105 Запрещен
E 106 Запрещен
E 110 Опасен
E 111 Запрещен
E 120 Запрещен
E 122 Сомнителен
E 123 Очень опасен
E 124 Опасен
E 125 Запрещен
E 126 Запрещен
E 127 Опасен
E 130 Запрещен
E 131 Канцероген
E 141 Сомнителен
E 142 Канцероген
E 150 Сомнителен
E 151 Сомнителен
E 152 Запрещен
E 160A Опасен
E 161 Сомнителен
E 171 Сомнителен
E 173 Сомнителен
E 180 Сомнителен

Е 191 Запрещен
Е 210 Канцероген
Е 215 Канцероген
Е 220 Разрушает витамин Б1
Е 221 Нарушает пищеварение
Е 224 Нарушает пищеварение
Е 226 Нарушает пищеварение
Е 230 Нарушает функции кожи
Е 231 Нарушает функции кожи
Е 232 Нарушает функции кожи
Е 233 Нарушает функции кожи
Е 239 Канцероген
Е 240 Сомнителен
Е 241 Сомнителен
Е 250 Противопоказан при гипертонии
Е 251 Противопоказан при гипертонии
Е 252 Противопоказан при гипертонии
Е 271 Канцероген
Е 311 Вызывает сыпь
Е 312 Вызывает сыпь
Е 320 Содержит много холестерина
Е 321 Содержит много холестерина
Е 338 Нарушает пищеварение
Е 340 Нарушает пищеварение
Е 341 Нарушает пищеварение
Е 407 Нарушает пищеварение
Е 450 Нарушает пищеварение
Е 450А Опасен
Е 453 Нарушает пищеварение
Е 455 Нарушает пищеварение
Е 456 Нарушает пищеварение
Е 461 Нарушает пищеварение
Е 462 Нарушает пищеварение
Е 463 Нарушает пищеварение
Е 465 Нарушает пищеварение
Е 477 Сомнителен