

ПРОЈЕКАТ УГ "ИСКРА", "ЕКОЛОГИЈА НА КВАДРАТ", ПОДРЖАВАЈУ СДЦ, СКГО И ГРАД ЛОЗНИЦА

ДА ЛИ ЗНАМО ШТА СВЕ ЈЕДЕМО?

АДИТИВИ - ДОДАЦИ ХРАНИ

Емулгатори - додаци намирницама (Е)

Прелис истраживања Клинике за Педијатрису онкологију, Диселдорф

Нешкодљиви додаци

Е - 100, 101, 103, 104, 105, 111, 121, 130, 132, 140, 151, 152, 160, 161, 162, 170, 174, 175, 180, 200, 201, 202, 203, 236, 237, 238, 260, 261, 263, 270, 280, 281, 282, 290, 300, 301, 303, 305, 306, 307, 308, 309, 322, 325, 326, 327, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 382, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 408, 410, 411, 413, 414, 420, 421, 422, 440, 471, 472, 473, 474, 475, 480.

Сумњиве примесе

Е - 125, 141, 150, 153, 171, 172, 173, 240, 241, 477.

Опасни додаци

Е - 102, 110, 120, 124.

Шкодљиви за здравље

Проблеми са превима:	Е - 220, 221, 232, 224
Проблеми са варењем:	Е - 338, 339, 340, 341, 450, 461, 463, 465, 466
У сладоледима:	Е - 407
Кожна обољења:	Е - 230, 231, 232, 233
Уништавају витамин Б12:	Е - 200
Повећавају холестерол:	Е - 320, 321
Повећавају притисак:	Е - 311, 312

Додаци који доводе до рака

Е - 131, 142, 210, 211, 213, 214, 215, 216, 217, 239

УПОЗОРЕЊЕ!!!

Е-123 је веома отрован и забрањен је у САД.

Обратите посебну пажњу и на:

Е-110 у гуменим бомбонама, чоколадним бомбонама, пудингу са шлагом у пластичним посудицама, неким од замрзнутих паковања рибе, топљеном сиру за мазање, пудингу од ваниле.

Е-102 и **Е-110** у готовим сосовима, свих врста.

Пажња за све: исечите овај списак и носите га приликом куповине или га окачите негде на видно место.

Спречите употребу тих додатака у исхрани и будите веома пажљиви приликом избора намирница.

Наравно не можете баш све избећи, али барем више поведите рачуна,

јер се ради о вашем здрављу и здрављу ваше деце.



Деца знају да је вода извор живота...



Знају и оградли али...

Овде могу да стоје и ваше фотодографије! Узмите фотодографије и забележите негатајивне и позитивне примере односа људи према животној средини. Радове шаљите на iskraloz@yahoo.com или доставите редакцији ЛН. Најусељенији радови биће награђени на крају пројекта.