**Опасные красители**

**Е-102** Тартразин. Вызывает приступы астмы. Запрещен в ряде стран.   
**Е-104** Желтый хинолиновый.  Вызывает дерматиты. Запрещен в ряде стран.  
**Е-110** Желтый «солнечный закат" FCF, оранжево-желтый S. Может вызывать аллергические реакции, тошноту.   
**E-121** Цитрусовый красный 2. Запрещен в России! Запрещен в ряде стран.  
**Е-124** Понсо 4R (пунцовый 4R), кошенилевый красный А. Запрещен в ряде стран. Канцероген. Провоцирует приступы астмы  
**Е-129** Красный очаровательный АС. Канцероген. Запрещен в ряде стран.   
**Е-133** Синий блестящий FCF. Запрещен в ряде стран.  
Е102, Е110, Е120, Е124.  
**Канцерогены:** Е103, Е105, Е110, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е131, Е142, Е152, Е153, Е210, Е211, Е213 - Е217, Е231, Е232, Е240, Е251, Е252, Е321, ЕЗЗО, Е431, Е447, Е900, Е905, Е907, Е952, Аспартам.  
**Мутагенные и генотоксичные**: Е104, Е124, Е128, Е230 - Е233, Аспартам.  
**Аллергены:** Е131, Е132, Е160Ь, Е210, Е214, Е217, Е230, Е231, Е232, Е239, Е311-Е313, Аспартам.  
**Нежелательно астматикам**: Е102, Е107, Е122 - Е124, Е155, Е211 - Е214, Е217.Е221-Е227.  
**Нежелательно людям, чувствительным к аспирину**: Е107, Е110, Е122 -Е124, Е155, Е214, Е217.  
**Влияют на печень и почки**: Е171-Е173, Е220, Е302, Е320-Е322, Е510, Е518.  
**Нарушение функции щитовидной железы**: Е127.  
**Приводят к заболеваниям кожи**: Е230 - Е233.  
**Раздражение кишечника**: Е220 - Е224.  
**Расстройство пищеварения**: Е338 - Е341, Е407, Е450, Е461, Е463, Е465, Е466.  
**Неправильное развитие плода**: Е233.  
**Запрещено грудным, нежелательно маленьким детям**: Е249, Е262, Е310-Е312, Е320, Е514, Е623, Е626 - Е635.  
**Влияет на уровень холестерина в крови**: Е320.  
**Разрушают витамины в организме**: В1 - Е220, В12 - Е222 - Е227, D -Е320.Е-Е925

**Запрещенные Е-добавки**

Е103, Е107, Е125, Е127, Е128, Е213-219, Е140, Е153-155, Е166, E173–175, E180, E182, E209, E213–219, E225–228, E230–233, E237, E238, Е240, E241, E252, E253, E264, E281–283, E302, E303, E305, E308–314, E317, E318, E323–325, E328, E329, E343–345, E349, E350–352, E355–357, E359, E365–368, E370, E375, E381, E384, E387–390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429–436, E441–444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476–480, E482–489, E491–496, E505, E512, E519–523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E552, E554–557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580, E622–625, E628, E629, E632–635, E640, E641, E906, E908–911, E913, E916–919, E922–926, E929, E942–946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.