

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## „E” nie takie straszne, jak o nich mówią

E-234 na śniadanie? E-280 z obiadem? E-350 wraz z kolacją? Smacznego. Nie ma się czego bać. Wiele z dodatków do żywności kryjących się pod symbolem „E” to zwykle naturalne dodatki, z którymi mamy do czynienia na co dzień w owocach, mięsie czy nabiale.



Zwykle do produktów z dużą zawartością „E” na etykietce podchodzimy nieufnie. Sądzymy, że są trujące i niebezpieczne dla zdrowia. „Tymczasem wiele kryjących się pod nimi substancji występuje w nieprzetworzonych, naturalnych produktach. Są to np. algi, wodorosty czy owoce”- powiedziała Małgorzata Borkowska z Koła Naukowego Technologów Żywności Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.

„Nielubiana przez nas litera +E+ oznacza po prostu przymiotnik +europejski+. Z kolei swoje numerki zyskały dlatego, by można je było łatwiej od siebie odróżnić. Wszystkich +E+ naliczono około 2 tysięcy” - podkreśliła rozmówczyni.

Spotykana np. podczas śniadania E-234 to nizyna, substancja konserwująca i antybiotyk wytwarzany przez bakterie. Zjadamy ją z serem, serkami topionymi, śmietanką, owocami w puszcze. W jogurtach, napojach mlecznych często występuje E-120 czyli koszenila, naturalny barwnik czerwony pozyskiwany z owadów.

E-280, najczęściej możemy zjeść z obiadem. Jest to naturalny kwas propionowy, w małych ilościach obecny w wielu produktach. Czasem w dużych stężeniach wytwarzany jest przez bakterie w produktach poddanych fermentacji. Można go znaleźć w mięsie, pizzy czy pieczywie.

E-350, który często zjadamy na kolację, to jabłczan sodu, naturalny kwas występujący w owocach. Występuje w dżemach, napojach bezalkoholowych, wyrobach cukierniczych. E-300 to kwas askorbinowy, czyli zwykła witamina C.

Z czystym sumieniem możemy też sięgać po E-100, czyli kurkuminę - naturalny barwnik i składnik m.in. popularnej przyprawy curry. Z kolei E-150 to karmel, czyli zwykły cukier poddany działaniu wysokiej temperatury, stosowany do produkcji słodczy i również jako barwnik.

Niewielu wielbicieli parmezanu, suszonych pomidorów czy sosu sojowego wie, że ich ulubione produkty zawierają mnóstwo E-621 - glutaminianu sodu. Powstaje w nich naturalnie i w dużym stopniu właśnie jego obecność sprawia, że te produkty tak bardzo nam smakują. E-440a to z kolei pektyna, czyli naturalny środek zagęszczający, występujący w wielu owocach. Octan sodowy wszystkim bardzo źle się kojarzy, ale jest to zwykły ocet. Bakterii kwasu mlekowego używamy do kiszenia kapusty czy ogórków, a one też mają swój numer w świecie dodatków "E".

„Wśród dodatków +E+ są też oczywiście składniki syntetyczne, substancje powstające w drodze różnych reakcji chemicznych. Właśnie te syntetyczne składniki można uznać za szkodliwe dla zdrowia” - podkreśla członkini Koła Naukowego Technologów Żywności SGGW.

Jednak wpływ syntetycznych dodatków odczulibyśmy dopiero, gdybyśmy codziennie jedli ich bardzo dużo. „Ich zła sława wynika w dużej mierze z tego, że zostały źle nazwane. Gdyby miały swoje nazwy, a nie tylko suche numerki, to byłoby zupełnie inaczej. One bardzo wpływają na wyobraźnię” - powiedziała Borkowska.

Nazwę "E" zatwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności - European Food Safety Authority (EFSA). Z kolei nad tym, by konserwanty i inne dodatki do żywności były bezpieczne, czuwa Wspólny Komitet Ekspertów FAO/WHO ds. Dodatków do Żywności (JECFA) i Komisja Kodeksu Żywnościowego (CODEX Alimentarius).

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/18391.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od

# wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**