**Красители, предназначенные для использования в пищевой продукции, делятся на два типа:**

**натуральные и синтетические.**

**Пищевые красители – несложно,красиво,**

**не вредно!**



**Безопасные красители**

* Краситель аннато, **Е160b** (получают из семян растения аннато (Bixa orellana)). Он придает продуктам оранжево-красный оттенок, содержит особые вещества, которые по своим функциям и структуре схожи с витамином Е.
* Куркумин**, Е100** (получают из куркумы). Такой краситель придает продуктам желтый цвет. Это вещество имеет противоокислительное, противоопухолевое и противовоспалительное действие, предотвращает развитие болезни Альцгеймера, препятствует развитию онкологических заболеваний, повышает иммунитет.
* Хлорофил**, Е140** (получают из зеленых растений). Это вещество используется для окрашивания продуктов в зеленый цвет. Он повышает устойчивость организма к развитию злокачественных опухолей, а также служит дезактиватором для некоторых ферментов, которые могут нанести вред организму человека.
* Каротины**, Е160а** (получают из моркови, крыжовника, абрикосов, шпината, манго и других растений). Используется при необходимости получения жёлто-оранжевого цвета. Бета-каротин защищает организм от влияния радиации, используется для профилактики онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.
* Свекольный красный, **Е162** (получают из свеклы). Придает продуктам красный цвет. Исследования выявили антирадиационные и антиканцерогенные свойства этого вещества.

**Основными источниками естественных красителей выступают соки растений и плодов, семена, цветы, отходы виноделия, различные экстракты и настои. Также существуют красители животного происхождения.**

****

**В пределах определенной дозы большинство естественных красителей полностью безвредны для организма и могут употребляться людьми всех возрастов.**

**Естественные красители обладают биологической активностью, могут положительно влиять на вкусовые качества пищи и содержат полезные для организма вещества и витамины.**

***Материал подготовила врач –интерн Кореличского районного ЦГЭ Лихорад Илона Александровна***