

# Пищевые добавки

Наименьшая опасность Наибольшая опасность

Происхождение: натуральное синтетическое минеральное животное

E-код	Название	Красители	Антиокислители	Стабилизаторы, загустители, эмульгаторы	Регуляторы pH и антислеживатели	Ароматизаторы	Прочие	Дополнительные вещества
<b>E100</b>	Куркумины				<b>E232</b> Орто-фенилфенола натриевая соль	<b>E500</b> Карбонаты натрия		
<b>E101</b>	Рибофлавины				<b>E234</b> Низин	<b>E501</b> Карбонат калия		
<b>E102</b>	Тартразин				<b>E235</b> Пимарицин, натамицин	<b>E503</b> Карбонаты аммония		
<b>E103</b>	Алканин, Алканет				<b>E236</b> Муравьиная кислота	<b>E504</b> Карбонат магния		
<b>E104</b>	Желтый хинолиновый				<b>E239</b> Гексаметилентетрамин	<b>E507</b> Соляная кислота		
<b>E105</b>	Желтый прочный АВ				<b>E250</b> Нитрит натрия	<b>E508</b> Хлорид калия		
<b>E110</b>	Желтый «солнечный закат»				<b>E252</b> Нитрат калия	<b>E509</b> Хлорид кальция		
<b>E120</b>	Кармины				<b>E260</b> Уксусная кислота	<b>E510</b> Хлорид аммония		
<b>E122</b>	Азорубин, кармуазин				<b>E270</b> Молочная кислота, L-, D и DL-	<b>E511</b> Хлорид магния		
<b>E123</b>	Амарант				<b>E280</b> Пропионовая кислота	<b>E513</b> Серная кислота		
<b>E124</b>	Понсо 4R, Пунцовский 4R				<b>E296</b> Яблочная кислота	<b>E514</b> Сульфат натрия		
<b>E129</b>	Красный очаровательный АС				<b>E297</b> Фумаровая кислота	<b>E515</b> Сульфат калия		
<b>E131</b>	Синий патентованный V				<b>E300</b> Аскорбиновая кислота	<b>E516</b> Сульфат кальция		
<b>E132</b>	Индигокармин				<b>E301</b> Аскорбат натрия	<b>E519</b> Сульфат меди (II)		
<b>E133</b>	Синий блестящий FCF, бриллиантовый голубой FCF				<b>E307</b> Альфа-токоферол, витамин Е	<b>E524</b> Гидроксид натрия		
<b>E140</b>	Хлорофилл				<b>E316</b> Изоаскорбат натрия	<b>E525</b> Гидроксид калия		
<b>E141</b>	Хлорофилла медные комплексы				<b>E320</b> Бутилгидроксизанизол	<b>E526</b> Гидроксид кальция		
<b>E142</b>	Зеленый S				<b>E321</b> Бутилгидрокситолуол	<b>E527</b> Гидроксид аммония		
<b>E152</b>	Уголь				<b>E322</b> Лецитин	<b>E530</b> Оксид магния		
<b>E153</b>	Уголь растительный				<b>E325</b> Лактат натрия	<b>E536</b> Ферроцианид калия		
<b>E160a</b>	Каротины				<b>E330</b> Лимонная кислота	<b>E539</b> Тиосульфат натрия		
<b>E160c</b>	Масломолы паприки				<b>E331</b> Цитрат натрия	<b>E551</b> Диоксид кремния		
<b>E161b</b>	Лютейн				<b>E333</b> Цитраты кальция	<b>E558</b> Бентонит		
<b>E162</b>	Красный свекольный				<b>E334</b> Винная кислота	<b>E559</b> Алюмосиликаты		
<b>E163</b>	Антоцианы				<b>E336</b> Тартрат калия	<b>E570</b> Жирные кислоты		
<b>E164</b>	Шафран				<b>E339</b> Ортофосфат натрия	<b>E575</b> Глюконо-дельта-лактон		
<b>E170</b>	Карбонаты кальция				<b>E340</b> Фосфаты калия	<b>E579</b> Глюконат железа		
<b>E171</b>	Диоксид титана				<b>E341</b> Ортофосфаты кальция	<b>E585</b> Лактат железа		
<b>E173</b>	Алюминий				<b>E363</b> Янтарная кислота	<b>E621</b> Глутамат натрия		
<b>E174</b>	Серебро				<b>E385</b> Этилендиаминтетраацетат кальция-натрия	<b>E627</b> Двунатриевый гуанилат		
<b>E175</b>	Золото				<b>E401</b> Альгинат натрия	<b>E631</b> Инозинат натрия		
<b>E181</b>	Танины пищевые				<b>E406</b> Агар	<b>E636</b> Мальтол		
<b>E200</b>	Сорбиновая кислота				<b>E407</b> Карраген	<b>E637</b> Этилмальтол		
<b>E202</b>	Сорбат калия				<b>E410</b> Камедь рожкового дерева	<b>E903</b> Карнаубский воск		
<b>E210</b>	Бензойная кислота				<b>E412</b> Гуаровая камедь	<b>E913</b> Ланолин		
<b>E211</b>	Бензоат натрия				<b>E414</b> Гуммиарабик	<b>E950</b> Ацесульфам калия		
<b>E216</b>	Пара-оксибензойной кислоты пропиловый эфир				<b>E415</b> Ксантановая камедь	<b>E951</b> Аспартам		
<b>E217</b>	Пара-оксибензойной кислоты пропиловый эфир, натриевая соль				<b>E420</b> Сорбит и собрбитовый сироп	<b>E954</b> Сахарин		
<b>E218</b>	Пара-оксибензойной кислоты метиловый эфир				<b>E421</b> Маннит	<b>E953</b> Изомальт		
<b>E222</b>	Гидросульфит натрия				<b>E422</b> Глицерин	<b>E965</b> Мальтит		
<b>E223</b>	Пиросульфит натрия				<b>E440</b> Пектин	<b>E967</b> Ксилит		
<b>E224</b>	Пиросульфит калия				<b>E450</b> Пирофосфаты	<b>E999</b> Экстракт квиллайи		
<b>E225</b>	Сульфит калия				<b>E451</b> Трифосфаты	<b>E1100</b> Амилаза		
<b>E226</b>	Сульфит кальция				<b>E452</b> Полифосфаты	<b>E1104</b> Липаза		
<b>E227</b>	Гидросульфит кальция				<b>E466</b> Карбоксиметилцеллюлоза	<b>E1105</b> Лизоцим		
<b>E230</b>	Дифенил				<b>E471</b> Моно- и диглицериды жирных кислот	<b>E1400</b> Декстрин		
<b>E231</b>	Орто-Фенилфенол				<b>E472e</b> Эфиры и глицериды кислот	<b>E1404</b> Крахмал, обработанный щелочью		
					<b>E472</b> Эфиры полиглицеридов и жирных кислот	<b>E1422</b> Дикахмаладипат ацетилированный		
					<b>E475</b> Полиглицерин	<b>E1510</b> Этанол		
					<b>E476</b> Полиглицерин	<b>E1518</b> Триацетин		
						<b>E1520</b> Пропиленгликоль		

# Вкусы и влияние на организм пищевых продуктов согласно Аюрведе

## Молочные продукты

Продукты	Раса	Вирья	Випак	Прабхава	В П К
2ХИ (топлёное масло)	сл.	холод.	сл.	легк., агни, способств.	В↓ П↓ К↓
йогурт	сл., кисл.	холод.	сл.	гидрофил., слизь	В↓ П↑ К↑
молоко козье	сл.	холод.	остр.	легк., усил., слизь	В↓ П↓ К↓
молоко коровье	сл.	холод.	сл.	слабит., тяж., слизь	В↓ П↓ К↑
сливочное масло	кисл.	холод.	остр.	легк., связывает стул	В↓ П↓ К↑
сметана	кисл.	горяч.	остр.	тяж., масл.	В↓ П↑ К↑
сыр мягкий	кисл.	горяч.	кисл.	тяж., масл.	В↓ П↓ К↑
сыр твёрдый	кисл.	горяч.	кисл.	тяж., масл., застойный	В↓ П↑ К↑
творог, панир	кисл., сол.	горяч.	остр.	облегчающий, уменьшающий, разогревающий	В↓ П↓ К↓

## Фрукты и овощи

Продукты	Раса	Вирья	Випак	Прабхава	В П К
абрикос	сл.	горяч.	сл.	жидк., тяж., кисл.	В↓ П↑ К↓
авокадо	холод.	холод.	сл.	масл., тяж., мягк.	В↓ П↓ К↑
ананас	кисл., сл.	горяч.	сл.	тяж., остр.	В↓ П↑ К↑
апельсин	сл., кисл.	горяч.	остр.	тяж.	В↓ П↑ К↑
арбуз	сл.	холод.	сл.	тяж.	В↓ П↓ К↑
банан неспелый	холод.	горяч.	остр.	мягк., легк.	В↓ П↑ К↑
банан спелый	сл.	кисл.	ровн., кисл.	ровн., тяж.	В↓ П↑ К↑
виноград зелёный	кисл.	горяч.	остр.	жидк., услил.	В↓ П↑ К↑
виноград красный	сл.	холод.	сл.	ровн., актив.	В↓ П↓ К↑
вишня	холод., кисл.	горяч.	остр.	легк., жидк.	В↓ П↑ К↓
гранат	кисл., холод.	сл.	ровн., кисл.	масл.	В↓ П↓ К↓
грейпфрут	кисл.	горяч.	кисл.	гидрофил.	В↓ П↑ К↑
груша	сл., холод.	остр.	сухой, загруб.	тяж.	В↓ П↑ К↓
дыня	сл.	холод.	сл.	тяж., гидрофил.	В↓ П↑ К↑
изюм (замоченный)	сл., кисл.	холод.	сл.	упок., слабит.	В↓ П↓ К↓
инжир	сл.	холод.	сл.	тяж., актив.	В↓ П↓ К↑
картофель (белый)	сл., холод.	сл.	сухой, жёсткий,	легк.	В↓ П↓ К↓
киви	сл., холод.	горяч.	остр.	тяж., гидрофил.	В↓ П↑ К↑
клюква	сл., кисл.	горяч.	остр.	легк., сухой, жидк.	В↓ П↑ К↓
кокос	сл.	холод.	масл.	жёсткий	В↓ П↓ К↑
лайм	кисл.	холод.	сл.	освеж., способств. пищеварению	В↓ П↓ К↑
лимон	кисл.	горяч.	кисл.	сочный, способств. пищеварению	В↓ П↑ К↓
манго зелёное	холод., кисл.	холод.	остр.	тяж., жёсткий	В↓ П↑ К↓
манго спелое	сл.	горяч.	сл.	актив.	В↓ П↓ К↑
огурец	сл., холод.	холод.	сл.	тяж.	В↓ П↓ К↑
папайя	кисл.	горяч.	сл.	тяж., масл.	В↓ П↑ К↑
персик	сл., горяч.	сл.	тяж.,	актив.	В↓ П↑ К↑
помидор	кисл., холод.	горяч.	остр.	паслёновый, беспокоящий	В↓ П↑ К↑
ревень	сл., кисл.	сл.	слабит., кисл.	тяж.	В↓ П↑ К↑
слива	кисл., холод.	сл.	тяж.,	водянистый	В↓ П↑ К↑
финик	сл.	холод.	сл.	тяж., актив.	В↓ П↓ К↑
хурма	холод., кисл.	горяч.	легк., кисл.	сухой, остр.	В↓ П↑ К↓
чернослив (замоченный)	сл.	холод.	сл.	упок., слабит.	В↓ П↓ К↓
блокло	холод.	холод.	сл.	загрубл., легк.	В↓ П↓ К↓
ягоды неспелые (кислые)	кисл.	горяч.	остр., кисл.	легк., остр.	В↓ П↑ К↑
ягоды спелые (сладкие)	сл.	холод.	сл.	масл., жидк.	В↓ П↓ К↓

## Зерновые

Продукты	Раса	Вирья	Випак	Прабхава	В П К
амарант	сл., холод.	холод.	остр.	легк.	В↓ П↓ К↓
блины (пшеница)	сл.	холод.	сл.	тяж., масл.	В↓ П↓ К↑
гречневая крупа	холод.	горяч.	сл.	тяж.	В↑ П↑ К↓
кукуруза	сл.	горяч.	сл.	сухой, легк.	В↑ П↓ К↓
овёс варёный	сл.	холод.	сл.	тяж.	В↓ П↓ К↑
овёс сухой	сл.	горяч.	сл.	тяж.	В↑ П↑ К↓
овёсные отруби	холод., сл.	холод.	загрубл., сухой,	легк.	В↓ П↓ К↓
паста (макароны)	холод.	холод.	сл.	тяж., легк.	В↑ П↓ К↑
просо	сл.	горяч.	сл.	сухой, легк.	В↓ П↑ К↓
пшеница	сл.	холод.	сл.	тяж., масл., слабит.	В↓ П↓ К↑
спельта (попба)	остр., холод.	горяч.	остр.	легк., сухой	В↓ П↓ К↑

SKILLPAD Лаборатория грамотного блокнота

## рис басмати

сл. хлад. сл. легк.,  
благот.

В↓ П↓ К↓

## рис белый

сл. хлад. сл. удерживает воду,  
мягк.

В↓ П↓ К↑

## рис коричневый

сл. горяч. сл. тяж.

В↓ П↑ К↑

## рисовые блины

холод.,  
сл. сл. сушащий, легк.

В↓ П↓ К↓

## ржань

холод. остр. сухой, легк.

В↑ П↑ К↓

## саго

холод.,  
сл. сл. сушащий, легк.

В↓ П↓ К↓

## тапиока (крахмал)

холод.,  
сл. сл. сушащий, легк.

В↓ П↓ К↓

## ячмень

сл. хлад. сл. легк., мочегонный

В↑ П↓ К↓

## Бобовые

### Продукты

Раса

Вирья

Випак

Прабхава

В П К

## Бобовые

### Продукты

Раса

Вирья

Випак

Прабхава

В П К

## мунг дал

сл.,  
холод.

сл.

легк., сухой

В↓ П↓ К↓

## нут

сл.

остр.

сухой, загруб.

тяж.

В↓ П↓ К↓

## соевая мука

холод.,  
сл.

сл.

остр.

легк., сухой

В↑ П↓ К↑

## соевые бобы

холод.,  
сл.

сл.

остр.

масл., тяж.

В↑ П↓ К↑

## соевый соус

холод.,  
сл.

сл.

остр.

сбраживающий

В↓ П↑ К↑

## соевый сыр

холод.,  
сл.

сл.

остр.

тяж.

В↓ П↑ К↑

## соевый фарш

холод.,  
сл.

сл.

остр.

легк.

В↓ П↑ К↑

## тофу

холод.,  
сл.

сл.

остр.

легк.

В↓ П↓ К↓

## тур дал

холод.,  
сл.

сл.

остр.

жёсткий, тяж.

В↓ П↓ К↓

## урад дал

холод.,  
сл.

сл.

остр.

тяж.,  
масл.

В↓ П↓ К↓

## фасоль

холод.,  
сл.

сл.

остр.

легк.,  
загруб.

В↓ П↓ К↓

## фасоль белая

холод.,  
сл.

сл.

остр.

трудный для  
переваривания

В↑ П↓ К↓

## фасоль пятнистая

холод.,  
сл.

сл.

остр.

трудный для  
переваривания

В↑ П↓ К↓

## чечевица

холод.,  
сл.

сл.

остр.

загруб.,  
тяж.

В↑ П↓ К↓

## коричневая

холод.,  
сл.

сл.

легк.

В↑ П↓ К↓

## чечевица красная

холод.,  
сл.

сл.

остр.

легк.,  
мягк.

В↑ П↓ К↓

## Растительные масла

### Продукты

Раса

Вирья

Випак

Прабхава

В П К

## авокадо

холод.

сл.

масл., сл.

В↓ П↓ К↑

## арахисовое

холод.

сл.

слия.

В↓ П↑ К↑

## горчичное

остр.

сл.

остр., сильно

пахучий

В↓ П↑ К↓

## хи

холод.

сл.

тяж.,  
огонь

В↓ П↓ К↓

## касторовое

холод.,  
сл.

сл.

снаружи,

разогр.

В↓ П↓ К↓