

Savoir lire les étiquettes sur les aliments

Les additifs ce sont les substances ajoutées intentionnellement aux aliments dans le but, soit d'en améliorer la conservation, la couleur, le goût, l'aspect ; soit de faciliter la fabrication.

Exemples par famille :

E 1xx : colorants = rouge carmin

E 2xx : conservateurs = acide benzoïque (confitures)

E 3xx : antioxydants et antioxygène = acide ascorbique

E 4xx : agents de texture (épaississant), les émulsifiants, les stabilisants pour donner une consistance, une structure aux aliments

E 5xx : anti-agglomérants (carbonate de sodium)

E 6xx : exhausteurs de goût (glutamate)

E 7xx : agents de sapidité (pour donner encore plus de saveur)

E 8xx : arômes (goût et senteur vanille, caramel, chocolat)

E 9xx : édulcorants (pour donner le goût sucré)



Attention : plus la liste des ingrédients est longue, plus le produit est industriel c'est-à-dire : les ingrédients de base ont subi soit des ajouts, soit des transformations. Au goût c'est carrément fameux mais pour la santé c'est moins bien.

Résumons : il vaut mieux manger des préparations faites à la maison sans additifs (conservateurs, colorants, arômes artificiels, etc ...) et limiter les préparations industrielles.