



Les additifs alimentaires : Un danger méconnu

Marie-Laure André

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Les additifs alimentaires : Un danger méconnu Marie-Laure André

 [Telecharger Les additifs alimentaires : Un danger méconnu ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Les additifs alimentaires : Un danger méconnu ...pdf](#)

Les additifs alimentaires : Un danger méconnu

Marie-Laure André

Les additifs alimentaires : Un danger méconnu Marie-Laure André

Téléchargez et lisez en ligne Les additifs alimentaires : Un danger méconnu Marie-Laure André

157 pages

Extrait

Introduction

Pour redonner du goût à des aliments produits trop vite, on y a injecté des arômes et des exhausteurs de goût. Pour allonger leur durée de vie, on y a ajouté des conservateurs. Puis, pour les rendre plus attrayants, on y a ajouté des colorants tape-à-l'oeil. Actuellement, plus de 300 additifs sont utilisés dans l'Union européenne, classés en une vingtaine de catégories selon leurs effets technologiques sur l'aliment : colorants, conservateurs, édulcorants, mais aussi gélifiants, épaississants, émulsifiants et exhausteurs de goûts.

Selon la définition officielle, les additifs sont des ingrédients naturels ou de synthèse, ajoutés aux aliments ou aux boissons dans un but technologique de fabrication, mais aussi pour améliorer leur conservation, leur couleur, leur saveur et leurs qualités nutritives.

Tous subissent des tests toxicologiques et seuls les additifs qui ont fait la preuve de leur innocuité aux niveaux d'utilisation proposés sont autorisés en alimentation. La plupart des additifs sont aujourd'hui considérés comme inoffensifs, d'autres sont plutôt douteux, voire même dangereux selon des rapports d'études.

Certains additifs ont un rôle technologique important alors que d'autres ont un intérêt purement esthétique ou gustatif.

Sur les étiquettes, ils apparaissent dans la liste des ingrédients, parfois sous la forme d'un code, un «E» suivi de trois ou quatre chiffres selon leur rôle : E1XX pour les colorants, E2XX pour les conservateurs, E3XX pour les antioxydants. Difficile donc de les identifier, à moins d'être expert en la matière !

Dans ce guide, découvrez les informations indispensables pour tout connaître sur les additifs : leur rôle en technologie alimentaire, les méthodes d'évaluation en matière de risque pour la santé et les effets toxiques de certains d'entre eux. Vous apprendrez à identifier d'un coup d'oeil les additifs sur les emballages alimentaires, ce qui vous permettra d'éviter les substances les plus dangereuses. Vous trouverez enfin toutes mes astuces de spécialiste de la nutrition pour réduire votre consommation d'additifs en tous genres, grâce à des solutions simples et applicables par tous, pour que l'alimentation soit toujours un plaisir et surtout pas un risque pour la santé ! Présentation de l'éditeur

La liste des substances toxiques qui se retrouvent dans notre assiette est longue et inquiétante. Trop de doutes persistent pour de nombreux additifs autorisés et largement utilisés par les industriels : conservateurs E3XX, colorants E2XX, exhausteurs de goût, épaississants...

A quoi ceux-ci servent-ils vraiment ? Quels sont les plus toxiques ? Quels sont les risques pour le consommateur ?

Ce livre, indispensable à tout lecteur souhaitant faire ses choix alimentaires en toute connaissance de cause, nous informe sur les additifs potentiellement dangereux pour la santé. Il apporte des solutions pour les éviter en nous apprenant enfin à déchiffrer les étiquettes et en donnant de précieux conseils d'achat. Un grand tableau pratique reprend les codes des additifs, rendant accessible leur lecture en décrivant leur fonction, leur toxicité et les aliments concernés. Par ses choix, le consommateur peut ainsi réduire sa consommation d'additifs et modifier leur impact sur sa santé.

Tout savoir sur les additifs alimentaires : dangers, décodage des étiquettes, aliments concernés... !

Marie-Laure André est diététicienne en milieu hospitalier depuis quinze ans. C'est là qu'elle s'est spécialisée dans la prise en charge nutritionnelle de l'insuffisance rénale du diabète et de l'obésité. Elle intervient également à l'institut universitaire de technologie de Toulon - La Garde depuis plusieurs années auprès d'étudiants en diététique. Passionnée par l'alimentation-plaisir et par l'alimentation-santé, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages de diététique et de recettes. Son blog : www.passionnutrition.com Biographie de l'auteur Marie-Laure André est diététicienne en milieu hospitalier depuis quinze ans. C'est là qu'elle s'est spécialisée dans la prise en charge nutritionnelle de l'insuffisance rénale du diabète et de l'obésité. Elle intervient également à l'institut universitaire de technologie de Toulon - La Garde depuis plusieurs années auprès d'étudiants en diététique. Passionnée par l'alimentation-plaisir et par l'alimentation-santé, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages de diététique et de recettes.

Download and Read Online Les additifs alimentaires : Un danger méconnu Marie-Laure André

#AKZMCXETUWH

Lire Les additifs alimentaires : Un danger méconnu par Marie-Laure André pour ebook en ligneLes additifs alimentaires : Un danger méconnu par Marie-Laure André Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les additifs alimentaires : Un danger méconnu par Marie-Laure André à lire en ligne.Online Les additifs alimentaires : Un danger méconnu par Marie-Laure André ebook Téléchargement PDFLes additifs alimentaires : Un danger méconnu par Marie-Laure André DocLes additifs alimentaires : Un danger méconnu par Marie-Laure André MobipocketLes additifs alimentaires : Un danger méconnu par Marie-Laure André EPub

AKZMCXETUWHAKZMCXETUWHAKZMCXETUWH