

**Цэвэр ургамлын
гаралтай /веган/ хүнсний
бүтээгдэхүүний орц
найрлагыг танихуй**

100% Веган

Loving Hut-уудад хийгдэж байгаа бидний бүхий л хоол болон хүнсний бүтээгдэхүүнүүдэд орсон найрлага, хольцууд бүгд цэвэр веган байх нь маш чухал юм.

Веган гэдэг нь **амьтны гаралтай ямар ч орц, найрлага**

ороогүй бүтээгдэхүүнийг хэлж байгаа юм. Үүний зэрэгцээгээр бүтээгдэхүүнийг үйлдвэрлэх, мөн боловсруулж байх явцад хэрэглэгдэж буй бүтээгдэхүүн, түүхий эд, нэмэлт бодисуудын найрлага нь ч мөн амьтны гаралтай зүйл агуулсан байх ёсгүй. Хэдийгээр этил, метилийн зэрэг архи, спиртийг хоолонд хийхийг хориглодог ч эдгээрийг тоног төхөөрөмжөө цэвэрлэхэд ашиглаж болно. Мөн цайруулагч болон бусад химийн бодис хэрэглэхийн оронд хүнсний зориулалттай устөрөгчийн исэл-г (hydrogen peroxide) хүчтэй ариутгагчийн үүргээр ашиглаж болно.

Бүтээгдэхүүнийг үйлдвэрлэх, боловсруулах явцад хэрэглэгдэж буй орц, найрлагад нь үйлдвэрлэгчийн санаачилгаар, үйлдвэрлэгчийг төлөөлж, эсвэл үйлдвэрлэгчийн тусгай удирдлагад байдаг өөр этгээдүүд амьтан дээр ямар нэгэн туршилт хийсэн, эсвэл хийгдсэн орц, найрлага байх ёсгүй.

Хүнсний ногоо, эрдэс болон ургамал/эрдсийн гаралтай бодисууд, түүнчлэн микробиологийн аргаар исгэсэн ургамлын гаралтай бодисуудыг хэрэглэж болно. Үүнээс дурдвал: miso-мисо (шөлтэй хоол хийхэд болон амт оруулахад зориулагдсан бүтээгдэхүүн), tempeh (шар буурцгаас гаргаж авсан мах орлуулагч), fungi (мөөг), nutritional yeast (илчлэг хөөлгөгч, исгэгч) болон acetic acid (цууны хүчил), жишээлбэл: apple cider vinegar – алимны цууны хүчил зэргийг хэрэглэж болно.

Доорх мэдээллүүд нь таны хэрэглэж байгаа бүтээгдэхүүнүүдийг шалгахад туслахаас гадна үнэхээр веган хүнс хэрэглэж байгаа үгүйг тань баталгаажуулахад танд туслах болно. Маш олон төрлийн бүтээгдэхүүнийг ургамал, амьтны аль алинаас нь гарган авах боломжтой байдаг тул та тухайн бүтээгдэхүүний үйлдвэрлэгчтэй нь холбоо тогтоон асуух шаардлага олонтаа гарна. Та үйлдвэрлэгч рүү нь еэлдэг хүсэлтээр и-мэйл бичих замаар орцод орсон бүтээгдэхүүнүүдийг веган эсвэл амьтны гаралтай эсэхийг асуун шалгаарай. Хэрвээ танд ямар нэгэн хариу ирэхгүй бол дахин и-мэйл явуулж, мөн утсаар шууд залган ярьж болно. Эсвэл интернетээс энэ тухай илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл хайж болох юм.

Энэхүү мэдээлэл нь хоёр хэсгээс бүрдсэн байгаа.

1. Нэгдүгээр хэсэгт багтсан зүйл бол **ВЕГАН ЭСЭХИЙГ ХУРДАН ШАЛГАХ МЭДЭЭЛЛИЙН ЖАГСААЛТ** юм. Менежерүүд болон худалдааны ажилчдадаа лавлах болгож хэвлэсэн хувилбарыг ажлынхаа өрөөнд байнга байлгаарай. Тогооч нартаа ч гэсэн өгөх хэрэгтэй юм.

2. Хоёрдугаар хэсэгт орцууд веган мөн эсэхийг шалгадаг **ВЕГАН ЛАВЛАГААНЫ ТОВХИМОЛ** байх ба таны авбал зохих арга хэмжээг тусгасан байгаа. 2-р хэсэг нь лавлагааны товхимлыг доош нь жагсаасан бөгөөд мэдээлэл нь байнга шинэчлэгдэж байдаг.

Та шалгахыг хүсэж байгаа бүтээгдэхүүнийхээ орц найрлагын талаарх бүхий л мэдээллийг мэдэж авахын тулд энэхүү мэдээллийг нийтэд нь ядаж л нэг удаа уншаад үзээрэй.

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай болон Loving Hut-ын Төв Оффисын бүх ажилчид бид Loving Hut-д хэрэглэгдэж байгаа бүтээгдэхүүн бүрийг туйлын хянуур шалгаж байхыг та бүгдээс хүсэж байна.

1-р хэсэг –ВЕГАН ЭСЭХИЙГ ХУРДАН ШАЛГАХ МЭДЭЭЛЛИЙН ЖАГСААЛТ

Хэдийгээр бараа нийлүүлэгч нь тус бүтээгдэхүүнийг Веган гэж хэлж байгаа ч бүтээгдэхүүний найрлага дахь орц, хольцыг та өөрөө шалгах хэрэгтэй юм.

Dairy–Цагаан идээ

sodium caseinate/casein-цагаан идээнээс гаралтай сүүний уураг, whey-шар сүү, butter-цөцгий зэрэг нь - ВЕГАН БИШ.

Even some Soy cheeses-Зарим шар буурцгийн бяслал

Зарим шар буурцгийн бяслал гэж бичсэн бяслал хүртэл rennet-тугалын ходоод гэдэсний хальснаас гаргаж авсан бодис болон sodium caseinate-малын сүүний уургийг агуулсан байдаг. Зарим амьтны гаралтай биш rennet-ийг химийн боловсруулалтад оруулахаас нь өмнө амьтнаас гаргаж авсан байдаг. Тиймээс зөвхөн Веган брэндийн/нэрийн бяслал хэрэглээрэй.

Fats-Өөх, тослог

mono болон di-glycerides (жигнэсэн бүтээгдэхүүнд маш өргөн хэрэглэгддэг), stearates, glycerols зэрэг нь амьтны болон ургамлын гаралтай гэсэн 2 янз байдаг, тиймээс заавал байнга шалгаж байх хэрэгтэй. Lecithin-ийг 'soy lecithin' гэж бичсэн бол зүгээр. Cocoa butter бол какаоны шошны "тос" юм. Шоколаданд хэрэглэгддэг. Мөн энэ нь веган.

Vitamin D3-Витамин D3

ЭНЭ НЬ ОГТХОН Ч ВЕГАН БИШ. **Витамин B12, B5** веган биш байх магадлалтай тул шалгах хэрэгтэй.

Та өөрөө шалгаарай:

• Mock Meat-хиймэл, дуураймал мах

egg albumin-өндөгний альбумин (өндөгний цагаан уураг), L-cysteine-Л-кистейн буюу амин хүчил (амт оруулагч), guanylic/glutamic acid–глутамины хүчил болон whey/casein-caseinate буюу шар сүү/сүүний уураг, pepsin-пепсин зэрэг амьтны гаралтай орц орсон эсэхийг шалгаарай.

• Pasta-гоймон

egg-өндөг болон squalene (squid ink)-далайн нялцгай биетээс ялгардаг хар шингэн

• Mayonnaise-Майонез

egg-өндөг болон dairy-сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, mono-моно болон di-glycerides ди-глицерид, мөн trans fats-өөх, тос.

• Mock dairy-хиймэл, дуураймал сүү, сүүн бүтээгдэхүүн

Амьтны гаралтай биш rennet (амьтны гаралтай биш гэсэн байдаг боловч угаасаа л амьтнаас гарган авсан байдаг, тугалын ходоод гэдэсний хальснаас гаргаж авдаг бодис юм), sodium caseinate-сүүний уураг, gelatin-царцмаг (үүнийг амьтны арьс, яс, холбоос эдээс гарган авдаг), amino acids-амин хүчлүүд, амт оруулагч зэрэг орц орсон эсэхийг шалгаарай. Acidophilus (тараг хийхэд хэрэглэгддэг бактери) болон бусад исгэгч бактериудыг мөн веган эсэхийг шалгах ёстой.

• Bread and Cakes-Талх болон бялуу

dairy-сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, amylase-амилаза (амьтнаас, ургамлаас гаргаж авдаг), eggs-өндөг (бүтээгдэхүүний гадаргыг гэрэлтсэн харагдуулах гэж өндгийг хэрэглэдэг), glycerine-глицерин (амьтнаас, ургамлаас гаргаж авдаг), amino acids-амин хүчлүүд, margarines-маргарин (бага зэрэг амьтны орцтой, цэвэр ургамлын гаралтай гэсэн олон янз байдаг) зэрэг орц орсон эсэхийг шалгаарай.

- **Drinks-Уух зүйлс**

Зарим non-dairy creamer буюу амьтны гаралтай биш сүү, сүүн бүтээгдэхүүнд (кофе, цай, овъёос, буудай зэрэг үр тариагаар бэлтгэсэн цайнд хэрэглэгддэг) sodium caseinate-хэмээх амьтны гаралтай сүүний уураг орсон байж болзошгүй. Whey-шар сүү, vitamin D3, B12-витамин D3, B12 (шар буурцгийн сүүнд), mono-моно болон di-glycerides-ди-глицеридүүд орсон эсэхийг шалгаарай. Horlicks (усанд хийж хутган уудаг хуурай сүү байдлаар бэлтгэгдсэн нэг төрлийн уудаг сүү), Milo зэрэг нь веган биш юм.

- **Whip-торт, гурилан бүтээгдэхүүн чимэхэд ашигладаг шахдаг цөцгий**

Soyatoo гэх мэт зөвхөн зөвшөөрөгдсөн веган вип-(whip)-ийг хэрэглэж болно. Гадуур худалдаанд байдаг нь голдуу амьтны өөх, тосоор хийгдсэн байдаг.

- **Margarines/Hard oils-ургамал болон амьтны өөх тосноос гаргаж авдаг цөцгийтэй адил төрлийн бүтээгдэхүүн**

Ихэнх маргарины найрлагад сүү, сүүн бүтээгдэхүүн (ихэвчлэн casein-малын сүүний уураг) ордог бөгөөд худалдаанд буй нарийн боов, жигнэмэг зэрэгт голдуу хийдэг. Мөн зарим маргаринд загаснаас гаргаж авсан Омега3 бүтээгдэхүүнийг нэмсэн байдаг. Docosahexaenoic acid (DHA) болон eicosapentaenoic acid (EPA) зэрэг нь ерөнхийдөө амьтны гаралтай бүтээгдэхүүн юм.

- **Honey and Sweeteners-Зөгийн бал болон амт оруулагч**

Хэдийгээр зөгийн бал нь байгалийн, эв зохиролтой байх боломжтой байдаг ч бид Loving Hut-ын бүтээгдэхүүнүүдэд хэрэглэдэггүй. Agave-Зуун наст, maple-агч мод, brown rice syrups-бор будааны чихэрлэг шүүснүүд болон үүнтэй дүйцэхүйц калор багатай чихэрлэг амт орлуулагч болох xylitol, mannitol зэргийг хэрэглээрэй. Харин aspartame, saccharin, sucralose, acesulfame K (Equal, Nutrasweet) гэх зэргийг битгий хэрэглээрэй.

- **Gelatin and Joint Formulas-Желатин болон Үе мөч хамгаалах бэлдмэлүүд**

(MSM (Mechanically separated meat)–механик аргаар гаргаж авсан мах, Glucosamine болон Chondroitin Sulfate) зэрэг нь ихэвчлэн мөгөөрсний гаралтай байдаг ба Веган БИШ. Зарим төрлийн үе мөч хамгаалах бэлдмэлүүд нь зөвшөөрөгдсөн эх үүсвэртэй байдаг.

2-р хэсэг-Орцны дэлгэрэнгүй жагсаалт болон тайлбар

2.1 Зайлсхийх шаардлагатай амьтны гаралтай орц болон хольц:

Төрөл зүйл	Жишээ
Animal-Derived additives Амьтны гаралтай хүнсний нэмэлтүүд	Доорх бүгдээс бүрэн зайлсхийж байх: E120-Cochineal (Cochineal гэдэг нь шавьж юм. Энэхүү шавьжаас улаан өнгийн будгийг гаргаж авдаг) E441-Gelatin-Царцмаг E542-Edible Bone Phosphate-Амьтны яснаас гаргаж авдаг E631-Sodium 5'-Inosinate-загаснаас гаралтай E901-Beeswax-Зөгийн лав E904-Shellac-хүнсний бүтээгдэхүүний гадаргууг хатуу болгогч-эмэгчин шавьжаас гаралтай E920-L-cysteine hydrochloride, calcium mesoinositol, hexaphosphate, sperm oil/spermaceti-амьтны үс, ноос, өдөөр хийдэг
Animal Milk Малын гаралтай сүү	cow milk-үнээний сүү, goat milk-ямааны сүү
Animal Milk Derivatives Малын сүүнээс гаралтай бүтээгдэхүүн	casein (sodium caseinate-г оролцуулаад)-сүүний уураг, lactate-сүүний хүчлийн давс, lactic acid-сүүний хүчил, lactose-сүүний сахар, whey-шар сүү
Bee Products Зөгийн балын бүтээгдэхүүн	Honey-Зөгийн бал, bee pollen-зөгийн тээж яваа цэцгийн тоос, bee venom-зөгийн хатгадаг хорт шингэн, beeswax-зөгийн лав тос, propolis-зөгийн гаралтай давирхайт бодис, royal jelly- зөгийн шүүрэл, гоождос
Dairy Products & By-Products Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн болон нэмэлт, дайвар бүтээгдэхүүн	butter-цөцгий, butterfat-цөцгийн тос, cheese-бяслаг, whey-шар сүү, yogurt-тараг, milk solids-сүүний хатуулаг
Eggs Өндөг	egg white (albumin)-өндөгний цагаан (альбумин), egg yolk lecithin-өндөгний шар лецитин, egg shell-өндөгний хальс
Enzymes Энзим	Lactase (fungal)-лактаз (мөөг)-лактозыг глюкоз, галактоз болгон хувиргагч, lipase (animal, fungal)-липаз (амьтан, мөөг)-өөхийг задлагч энзим, papain (vegetable)-папаин (хүнсний ногоо) уураг боловсруулагч энзим, pectinase (fruit), пектиназ (жимс), protease (animal, vegetable, bacterial, or fungal)-(амьтан, ургамал, бактери болон мөөг)-уураг болон пептид задлагч, rennet-

	<p>бяслаг хийхэд зориулагдсан сүүг өтгөрүүлэгч (амьтан) болон trypsin (animal)-трипсин (амьтан)-уураг задлагч энзим.</p> <p>Энзим нь амьтны гаралтай, ургамлын гаралтай, бактерийн гаралтай болон мөөгнөөс гаргаж авсан байж болно. Бяслагт хийгдэж байгаа эдгээр бүтээгдэхүүнүүд нь ихэнхдээ амьтны гаралтай байдаг. Талх болон бусад гурилан бүтээгдэхүүнд орж байгааг нь мөөгнөөс гарган авсан байдаг.</p>
<p>Cell-Derived-Substances</p> <p>Эсийн гаралтай бүтээгдэхүүн</p>	<p>keratin-кератин, placenta-эхэс, cartilage-мөгөөрс, elastin-эластин, collagen-коллаген</p>
<p>Marine Animal Products</p> <p>Далай, тэнгисийн амьтны гаралтай бүтээгдэхүүн</p>	<p>Ambergris-аварга халимаас гарган авдаг лав, capiz, caviar-түрс, chitin-салаа хөлт шавьжны хуяг, coral-шүр, fish scales-загасны хайрс, fishmeal-хатаасан загасан хоол, isinglass-царцмаг, гялтгануур, marine oils and extracts-далайн амьтны гаралтай тос болон ханд (жишээлбэл: fish oils-загасны тос, shark oil-аварга махчин загасны тос (squalene or squalane), seal oil-далайн хавны тос, whale oil-халимын тос), natural sponge-далайн хөвсгөр биетэн, pearl-сувд, ро-загасны түрс, seal meat-далайн хавны мах, shellfish-эвэр хуягтан (хавч, хясаа, сам хорхой гэх мэт), sperm oil-аварга халимын тос, spermaceti wax-аварга халимын лав, whale meat-халимын мах</p>
<p>Slaughter By Products</p> <p>Амьтныг нядалж гаргаж авсан дайвар бүтээгдэхүүнүүд</p>	<p>animal fats-амьтны өөх тос (жишээ нь: dripping-хайлуулсан өөхөн тос, lard-гахайн тос, suet-малын бөөрний тос ба tallow-малын тос, шарсан төмсөнд ихээр хэрэглэдэг), amino acids-амин хүчлүүд, aspic-мах болон загасны шөлтэй цэлцэгнүүр, bone-яс, bone charcoal-ясны нүүрс (Fine/Bone China /шаазан эдлэл/ бүтээгдэхүүнд хийдэг), bone-meal-ясны гурил, bristles-хялгас, collagen-коллаген, down (feathers)-тусгаарлагч өд, dried blood-хатаасан цус, fatty acid derivatives-тосны хүчлээс гаралтай бүтээгдэхүүнүүд, feathers-өд, fur-амьтны арьс үс, gelatin(e)-желатин, glycerin(e)/glycerol (of animal origin)-глицерин/глицерол (амьтны гаралтай), hair-үс, hides-арьс шир(leather-арьс, suede-илэг гэх мэт), hoof & horn meal-эвэр туурайгаар хийсэн хоол, oleic acid-oleyны/тосны/ хүчил, oleic oil-oleyны тос, oleostearin, pepsin-пепсин (digestive enzyme-хоол боловсруулах энзим), proteins-уургууд (elastin-эластин, keratin-кератин, reticulin-ретикулин), rennet-тугалын ходоодноос гарган авдаг бодис, skins-арьс, stearates- stearic acid-ын давс, stearic acid-ургамал амьтнаас гарган авдаг хатуу ханасан тосны хүчил, stearin(e)</p>
<p>Miscellaneous</p> <p>Бусад төрлийн</p>	<p>Allantoin-аллантоин, amniotic fluids-ургийн шингэн, animal and fish glues-амьтны болон загасны цавуу, carmine/carminic acid-cochineal гэдэг шавьжаас гарган авдаг улаан өнгийн будагч бодис, catgut-малын өлөнгөөр хийсэн утас, chamois-илэг, crushed snails-няцалсан эмгэн хумс, insects-шавьжууд, fixatives-бэхжүүлэгч бодисууд (жишээлбэл: musk-заар, civet-муурын төрлийн амьтан, castoreum-нас бие гүйцсэн минжний уутнаас гаргаж авдаг зүйл), hormones-гормонууд (жишээлбэл: oestrogen, progesterone, testosterone), ivory-зааны соёо, lanolin(e)-хонины ноосны тос, oil of mink-булганы тос, parchment-илгэн цаас, placenta-эхэс, silk-торго, shellac-эм лакны хорхойн давирхай, snake venom-могойн хор, зарим витаминууд (жишээлбэл D3), urea-шээсний хүчил, vellum-илгэн цаас, мөн амьтны гаралтай бодисуудыг агуулсан буюу багтаасан төрөл бүрийн carriers-зөөгүүр, processing aids-боловсруулахад туслах материалууд, мөн release agents-чөлөөлөгч бодисууд.</p> <p>(Доор байгаа тэмдэглэлийг харна уу).</p>

Тэмдэглэл: Заримдаа амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнүүд нь ил тод биш байдлаар хэрэглэгдсэн байдаг. Жишээлбэл:

- Carriers/зөөгүүр-желатин нь бета каротин болон D2-ийн зөөгүүр болон ашиглагдаж байх магадлалтай. (Fanta ундаанд байдаг шиг 2.11-р хэсгийг хараарай.)
- Processing aids/боловсруулахад туслах бүтээгдэхүүнүүд-lactose/лактоз нь голдуу шарсан төмсөнд амт оруулсан байдалтайгаар илэрдэг, sodium caseinate-г хөлдөөсөн болон жигнэсэн бүтээгдэхүүнд барьцалдуулах зорилгоор ашигладаг. Amylase/амилаза нь хоол боловсруулах энзим байдлаар талханд хэрэглэгддэг.
- Release agents/чөлөөлөх бодисууд –үйлдвэрлэлийн явцад чихэрлэг бүтээгдэхүүн болон гурил, гурилан бүтээгдэхүүнийг тоног төхөөрөмждөө наалдахаас сэргийлж энэхүү бодисыг хэрэглэдэг.

2.2 Витаминууд

Үйлдвэрлэгчид орцын жагсаалтыг гаргаагүй тохиолдолд витаминууд нь веган эсэхийг мэдэх боломжгүй.

- Витамин С бол угаасаа веган. Витамин Е нь гол төлөв веган байдаг.
- Витамин А-бета каротин бол ихэвчлэн веган (провитамин А-аас бусад), гэвч дээрх Carriers/зөөгүүр гэсэн хэсэгт байгаа тэмдэглэлийг хараарай. Retinol-Ретинол бол веган биш байж магадгүй.
- Витамин В-ийн төрлүүд, ялангуяа витамин В12, В5-ийг шалгах хэрэгтэй.
- Витамин D2-оос бусад бүх төрлийн D витаминуудыг шалгах хэрэгтэй. Зөвхөн витамин D2 (ergocalciferol) л веган зүйлээс гаралтай байдаг. Бусад нь ерөнхийдөө веган биш байдаг. Хэрвээ зүгээр л витамин D гээд бичсэн байвал шалгаж үзэх хэрэгтэй.
 - Cholecalciferol (D3)-Витамин D3-ыг үйлдвэрлэлийн аргаар 7-dehydrocholesterol-ийн цацраг туяагаар хонины ноосонд байдаг ланолиноос гаргаж авдаг. Амьтны гаралтай витамин D нь веган хүмүүст тохиромжгүй учраас оронд нь ergocalciferol мөөгний sterol ergosterol-оос гаргаж авсан (витамин D2)-ыг хэрэглэж болно.
 - D2 (ergocalciferol)-ыг хөрөнгөнөөс гарган авдаг. Харин D3 (cholecalciferol)-ыг ланолин (хонины ноосноос гаралтай) эсвэл загаснаас гаргаж авдаг. D2, D3 витаминуудын аль аль нь сүү, сүүн бүтээгдэхүүнүүдийг баяжуулахад хэрэглэгддэг. Зарим D3 нэмэлт бүтээгдэхүүнүүдийг загасны тосоор хийдэг.
- Витамин К –өөрөөр дурдаагүй л бол веган.
- CoQ10 (Coenzyme Q₁₀)- шалгах ёстой.
- Glucosamine, Chondroitin Sulfate, MSM-Mechanically separated meat/механик аргаар гаргаж авсан мах/ эдгээр нь ихэнхдээ амьтны гаралтай байдаг. Гэхдээ үүний заримыг нь ургамлаас гаргаж авдаг веган гэж жагсаалтад орсон байгаа.
- ECGGs/Epigallocatechin gallate/ (ногоон цайнаас гаралтай) ба Pycnogenol (усан үзмийн үрээс гаргаж авдаг)—эдгээр нь веган.

2.3 Minerals-Эрдэс бодисууд

Ихэнх эрдэс бодисууд нь савлагдахын өмнө химийн аргаар боловсруулагддаг. Зарим нь веган биш бүтээгдэхүүнээс гаралтай байх магадлалтай байдаг тул эрдэс бодисуудыг 100% веган гэж хэлэх боломжгүй. Кальцийг үүсгэдэг эх сурвалж нь дун хясаанууд юм. Энэ нь шохойн чулуунуудтай хамт кальцийн карбонатыг үүсгэдэг. Үүгээр кальцийн цитрат буюу кальцийн нэмэлт бүтээгдэхүүн гаргахад ашиглагддаг. Lactate орсон ямар ч бүтээгдэхүүн сүүн дээр суурилсан байх магадлалтай. Хэдий ийм ч бид доорх бүтээгдэхүүнээс зайлшгүй татгалзах хэрэгтэй:

- Calcium – (microcrystalline) hydroxyapatite – кальци- яснаас гаргаж авдаг.
- Iron – ‘haeme’ type combinations – төмөр- цуснаас гаргаж авдаг.

2.4 Amino acids-Амин хүчлүүд

Амин хүчлүүдийг ерөнхийдөө амьтны гаралтай уургаас гарган авдаг (Braggs-ийнх гэх мэтээр тодотгож бичээгүй л бол). Заримыг нь химийн нийлэгжүүлэлтийн аргаар гарган авдаг. Доорх бүтээгдэхүүнүүд нь гол төлөв амьтны гаралтай байдаг бөгөөд эдгээрийг “веган юм шиг харагддаг” зарим хүнсний бүтээгдэхүүнд нэмэлт болгон хийдэг учир хэрэглэхгүй байх хэрэгтэй.

- L-Cysteine – (хүний үс буюу нугасны өд!) ихэнхдээ дуураймал, хиймэл маханд амт оруулахад хэрэглэдэг. Мөн ургамлын гаралтай, веган L-Cysteine ч бас байдаг. Гэхдээ үүнийг батлагдаагүй л бол веган гэж таамаглах хэрэггүй.
- Carnitine – амьтны булчин болон элгэнд байдаг.

2.5 Gelling agents-Өтгөрүүлэгч бодис

- **Non-vegan– Веган биш:** малын шөрмөс, яс, арьс зэргийг усанд чанаж gelatin/желатиныг гаргадаг. Хэрэглэж үл болно.
- **Vegan-Веган:** Carrageenan – далайн улаан замгаас гарган авдаг барьцалдуулагч бодис, irish moss-ирланд хөвд, Konnyaku, Konjac, inulin-инулин, pectin-пектин, guar gum/нэг төрлийн шошны давирхай/, gum Arabic, agar-agar/улаан замгаас гарган авдаг/, tragacanth, locust bean, Karaya gum, xanthan gum, cellulose fibre, methylcellulose, psyllium husks, gum acacia/acacia модны давирхай/. Та өөрийг олж илрүүлээгүй бол эдгээр өтгөрүүлэгч бодисуудаас хэрэглэх боломжтой.

2.6 Sweeteners-чихэрлэг амт оруулагч

- **Permissible-Зөвшөөрөгдсөн:** Доорх чихэрлэг амт оруулагчид нь ихэнхдээ байгалийн гаралтай байдаг. Эдгээр амт оруулагчдын ‘ширхэглэг’ нь нарийн гэдсэнд нөлөө үзүүлдэг учраас ихэнхдээ маш бага хэмжээгээр хэрэглэхийг зөвлөдөг. Мөн ихэнхийг нь цууны хүчилсэн бодисоос архиыг исгэх аргаар гаргаж авдаг гэдгийг анхаараарай. Хэдийгээр энэ нь согтууруулах ундаа биш төдийгүй архины нөлөө байхгүй ч гэсэн согтууруулах ундаа шиг үнэртэж, амтагддаг бөгөөд элгэнд очоод задлагдах шаардлагатай болдог. Ийм учраас элэг болон бөөрний өвчтэй хүмүүс хэрэглэхэд тохиромжгүй.
 - Maltitol, Sorbitol, Xylitol,
 - Maltodextrins, corn syrups, isomalt,
 - Stevia, fructose, oligosaccharides,
 - Agave, maple syrup, golden syrup, Malt
- **Non-vegan -Веган биш:** Lactitol-чихэрлэг амт оруулагч /lactose-оос гаралтай, амьтны сүүнээс гаралтай /
- **Avoid-Зайлсхийх:** зарим хиймэл чихэрлэг амт оруулагч нь веган байсан ч эрүүл мэндэд хортой. Жишээлбэл: aspartame, saccharin, cyclamate, acesulfame potassium, sucralose.

2.7 Flavor enhancers- Амт сайжруулагч

Disodium guanylate (E627) нь өөрөөр sodium 5-guanylate болон disodium 5-guanylate гэж нэрлэгддэг бөгөөд энэ нь guanosine monophosphate (GMP) хэмээх амт оруулагчийн disodium давс юм. Disodium guanylate гэдэг нь хүнсний нэмэлт бодис бөгөөд glutamic acid (Monosodium glutamate MSG)-глутамины хүчилтэй хамт түлхүү хэрэглэгддэг. Үүнийг ихэвчлэн загаснаас гарган авдаг учраас Веган/вежетариан буюу далайн замаг, хөрөнгө гэх мэтчилэн эх үүсвэр нь амьтны гаралтай биш гэж

тусгайлан заагаагүй л бол хэрэглэхээс зайлсхийх нь зүйтэй. Эрүүл мэндэд сайнгүй тул MSG болон бусад glutamate-уудыг хэрэглэхгүй байхыг хичээгээрэй.

AO – ANIMAL ORIGIN- АМЬТНЫ ГАРАЛТАЙ

LGM – LIKELY TO BE FROM GENETICALLY MODIFIED ORGANISMS -ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БҮТЭЭГДЭХҮҮНЭЭС ГАРАЛТАЙ

PAR – POSSIBLE ALLERGIC REACTION -ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ

- E620 Glutamic acid (амт сайжруулагч)-ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ, ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ
- E621 Monosodium glutamate (MSG) (амт сайжруулагч) - ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ, ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ
- E622 Monopotassium glutamate (амт сайжруулагч) - ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ, ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ
- E623 Calcium diglutamate (амт сайжруулагч) - ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ, ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ
- E624 Monoammonium glutamate (амт сайжруулагч) - ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ, ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ
- E625 Magnesium diglutamate (амт сайжруулагч) - ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ, ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ
- E626 Guanylic acid (амт сайжруулагч)
- E627 Disodium guanylate, sodium guanylate (амт сайжруулагч) - АМЬТНЫ ГАРАЛТАЙ БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ
- E628 Dipotassium guanylate (амт сайжруулагч)
- E629 Calcium guanylate (амт сайжруулагч)
- E630 Inosinic acid (амт сайжруулагч)
- E631 Disodium inosinate (амт сайжруулагч) - АМЬТНЫ ГАРАЛТАЙ БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ
- E632 Dipotassium inosinate (амт сайжруулагч)
- E633 Calcium inosinate (амт сайжруулагч)
- E634 Calcium 5'-ribonucleotides (амт сайжруулагч)
- E635 Disodium 5'-ribonucleotides (амт сайжруулагч) - АМЬТНЫ ГАРАЛТАЙ БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ
- E636 Maltol (амт сайжруулагч)
- E637 Ethyl maltol (амт сайжруулагч)
- E640 Glycine болон түүний натрийн давс(амт сайжруулагч) - АМЬТНЫ ГАРАЛТАЙ БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ

2.8 Colorants-Өнгө оруулагч

Non Vegan-Веган биш:

Cochineal-нэг төрлийн шавьж, энэхүү эмэгчин шавьжаас хүрэн улаан өнгийн өнгө оруулагч бодисыг гаргаж авдаг.

Check-Шалгах:

beta carotene – Хэдийгээр бета каротин нь дангаараа веган хэдий ч желатин голдуу үүний зөөгүүр нь болдог. Бид желатин нь бета каротины зөөгүүр болж байгаа эсэхийг шалгах хэрэгтэй.

Avoid -Зайлсхийх:

Доорх жагсаалтад орсон өнгө оруулагч бодисыг зарим оронд *анхаарал сулрах, саармагжих эмгэг(ADHD)*-тэй холбоотой гэж үздэг учраас хориглодог. Ихэнхдээ эдгээр нь чулуун нүүрсний хар тос/давирхайгаас гаргаж авдаг ба веган байдаг. Гэвч эрүүл мэндийг муутгах эрсдэлтэй тул болж өгвөл үүнээс зайлсхийх хэрэгтэй. 2.9-д байгаа E кодыг шалгах жагсаалтаас амьтны гаралтай өнгө оруулагч бодисыг шалгана уу.

- Sunset yellow (E110) – Хурган гуанаас гаргаж авдаг өнгө (Англид сайн дураараа хэрэглэхээ больсон)

- Carmoisine (E122) – Цэлцэгнүүрт байдаг улаан өнгө, Формоса(Тайвань)-д хориглогдсон.
- Azorubine (E122)– Улаан өнгийн хүнсний будгийг хэрэглэхийг Канад, Япон, Норвеги, Швед, АНУ зэрэгт хориглосон.
- Tartrazine (E102) – Модтой чихэр болон хөөсөрсөн уух зүйлсэд байдаг шинэ өнгө (Англид сайн дураараа хэрэглэхээ больсон)
- Ponceau 4R (E124) – Улаан өнгө (Англид сайн дураараа хэрэглэхээ больсон)
- Quinoline yellow (E104) – Хүнсний будаг (Англид сайн дураараа хэрэглэхээ больсон)
- Allura red AC (E129) - Шаргал/улаан хүнсний будаг (Англид сайн дураараа хэрэглэхээ больсон)

2.9 Additives: Possibly Animal-Derived-Амьтны гаралтай байж болох хүнсний нэмэлтүүд

Е дугаар гэдэг нь хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүний кодыг хэлнэ. Мөн энэ нь Европын Холбооны бүх улс оронд хүнсний бүтээгдэхүүнүүдийнх нь шошго дээр байдаг. Таны худалдан авч байгаа зүйлийн найрлагад доорх бүтээгдэхүүнүүд орсон байвал та тухайн бүтээгдэхүүн веган эсэхийг заавал шалгаарай. fats/fatty acids-өөх тос/өөх тосны хүчил, stearates/steric acid, glycerides орсон бүхий л бүтээгдэхүүнүүд нь амьтны ч, ургамлын ч гаралтай тосноос гаргаж авсан байж болно.

Код:	Тайлбар:
E101	Riboflavin, lactoflavin, vitamin B2-витамин B2
E101(a)	Riboflavin 5'-phosphate -витамин B2-фосфат
E120	Гарцаагүй амьтны гаралтай. Cochineal, Carminic acid, Carmines Natural Red 4- Улаан өнгө оруулагч нэмэлт Ихэнх хүнсний бүтээгдэхүүнд улаан өнгө оруулдаг бодис юм. Энэ нь согтууруулах ундаа, жимстэй бялууны шанз, жимсний чанамал, бусад олон төрлийн амттан болон бяслагт хүртэл байдаг. Cochineal гэгдэх энэ бодисыг кактусны Dactylopius Coccus хэмээх нэгэн төрлийн эмэгчин шавьжаас гаргаж авдаг. Энэхүү улаан будгийг нь гарган авахдаа уг шавьжийг амьдаар нь чанах буюу наранд амьдаар нь ил тавьж хатаасны дараа нүдэж нунтагладаг.
E153	Carbon Black, Vegetable Carbon- Өнгө оруулагч нэмэлт Хэрэв бүтээгдэхүүн дээр байгаа тайлбар дээр “Vegetable Carbons” гэж тэмдэглэсэн байвал энэ нь амьтны гаралтай биш болохыг нотолно. (Гэсэн ч энэ бүтээгдэхүүнийг Генетикийн ӨӨРЧЛӨЛТӨД орсон ургацаас гаргаж авсан байх магадлалтай.) “Carbon Black” гэж тэмдэглэсэн байвал гол төлөв амьтны янз бүрийн эрхтнээс гаргаж авсан байдаг.
E160	Annatto. Жүрж, тоорын пигмент цэцгий болон бяслагт байдаг. Голдуу ургамлын гаралтай байдаг.
E161(b)	Lutein. Ногоон навчит хүнсний ногоонууд болох бууцай, буржгар байцаа болон өндөгний шар, амьтны өөх тосонд байдаг. Хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүний хувьд lutein-ийг ихэвчлэн marigold-хилэн цэцгийн дэлбээнээс гаргаж авдаг.
E161(g)	Canthaxanthin (Улбар-шар өнгийн Xanthophylls) - Өнгө оруулагч нэмэлт Canthaxanthin нь гол төлөв ургамлын гаралтай байх боловч зарим үед загас болон хатуу хуягтай сээр нуруугүй амьтдаас гаргаж авсан байдгийг анхаарах хэрэгтэй.

E236	Formic acid -шоргоолжны хүчил/химийн аргаар нийлэгжүүлэх буюу цууны хүчлийн нэмэлт бүтээгдэхүүн болгон гарган авдаг.
E237	Sodium formate – шоргоолжны хүчлийн давс буюу эфир
E238	Calcium Formate –шоргоолжны хүчлийн давс буюу эфир
E252	Potassium Nitrate (Saltpetre-шүү(азот хүчлийн давс)) – Нөөшлөгч Saltpetre нь ихэнхдээ байгалийн гаралтай байдаг боловч зарим үед амьтдын ялгадас, хаягдал ашиглан зохиомлоор гаргаж авдаг. Үйлдвэрлэгчээс асууж нь шалгаарай.
E270	Lactic Acid: ургамлын нүүрс-усны исэлдэгчээс гаралтай бөгөөд зарим тохиолдолд малын сүүний хүчлийн давс буюу сүүний хүчлийн нийлмэл эфирээс гаралтай байдаг.
E322	Lecithin – Цийдмэгжүүлэгч, тогтворжуулагч (Лецитинийг ихэнхдээ шар буурцгаас гаргаж авдаг ч мөн өндөгнөөс гаргаж авсан байдаг). Зарим тохиолдолд лецитин нь өндөгний шарын хольцтой байдаг тул Веган хүнс хэрэглэгчдэд тохиромжгүй. Лецитинийг гаргаж авдаг хамгийн гол бүтээгдэхүүн бол шар буурцгийн тос байдаг бөгөөд (хэрвээ АНУ гэх зэрэг улсаас гаралтай бол) энэ нь Генетикийн ӨӨРЧЛӨЛТӨД орсон байдаг байна. Лецитинийг мөн амьтны гаралтай өөх тосноос гаргаж авдаг.
E325	Sodium Lactate – Антиоксидант (исэлдэл хориглогч) (эх сурвалж нь веган байх магадлалтай) Sodium Lactate нь сүүний хүчлийн давс (дээр байгаа E270-ийг харар)
E326	Potassium Lactate - Антиоксидант /хүчиллэг тохируулагч (голдуу веган байдаг)
E327	Calcium Lactate - (голдуу веган байдаг)
E422	Glycerol (glycerine) –(Humectant-чийгшүүлэгч, Solvent-уусрагч, Sweet Glycerin-чихэрлэг глицерин) – чихэрлэг амт оруулагч Glycerol-ийг хаанаас гаргаж авсан гэдгийг тойрсон асуулт их маргаан, зөрчилдөөнтэй байдаг. Олон төрлийн үйлдвэрлэлийн дахин худалдаалж буй туршлагаас харахад үйлдвэрлэгдэж буй глицериний ихэнх хэсэг нь савангийн үйлдвэрийн дайвар эдийн гол эх үүсвэр болж байгаа юм. Саванг гол төлөв амьтны өөхөөр хийдэг. Глицерин нь ургамалд ч бас байдаг ч хоол хүнс, савангийн үйлдвэрлэлд гол төлөв амьтны гаралтайг нь хэрэглэдэг.
E430 - 436	Эдгээр хүнсний нэмэлтүүд нь амьтны гаралтай байх магадлал тун бага бөгөөд эдгээрийг олон төрлийн жимснээс гаргаж авдаг. Эдгээр цийдмэгжүүлэгч, тогтворжуулагчийг яг юунаас, ямар эх сурвалжаас гаргаж авч байгааг үйлдвэрлэгчээс нь асуухад илүүдэхгүй. E430 (хүнсэнд зөвшөөрөгдөөгүй гэдэг) –polyoxyethylene (8) stearate, polyoxyl (8) stearate E431 - polyoxyethylene (40) stearate, polyoxyl (40) stearate E432 - polyoxyethylene sorbitan monolaurate, polysorbate 20, tween 20 E433 - polyoxyethylene sorbitan mono-oleate, polysorbate 80, tween 80 E434 - polyoxyethylene sorbitan monopalmitate, polysorbate 40, tween 40 E435 - polyoxyethylene sorbitan monostearate, polysorbate 60, tween 60 E436 - polyoxyethylene sorbitan tristearate, polysorbate 65, tween 65
E441	Gelatine (Желатин) - Цийдмэгжүүлэгч / цэлцгий үүсгэгч

	Хүнсний бүтээгдэхүүний орц найрлагын жагсаалтаас та 441 дугаарын E кодыг дахин хэзээ ч олж харахгүй байж магадгүй. Учир нь желатиныг хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн гэж нэрлэхээ больж харин хоолны ангилалд оруулах болсон. Санаж яваарай: Бүх төрлийн Желатин (Gelatine)-ыг амьтны арьс, туурай /тагалцаг зэрэг дайвар бүтээгдэхүүнээс гарган авдаг. Эдгээрийг тараг, төрөл бүрийн чихэр, царцмаг болон бусад төрлийн амттануудад хийдэг байна.
E442	Ammonium phosphatides - Цийдмэгжүүлэгч Ammonium phosphatides-ийг заримдаа Glycerol-ийг ашиглан хийдэг (дээр байгаа 422-ийг харах). Тиймээс эцсийн нэмэлт бүтээгдэхүүн нь амьтны өөх агуулсан байж болзошгүй.
E470a	Sodium, potassium and calcium salts of fatty acids (Тосны хүчлийн натри, кали, кальцийн давснуд) - Цийдмэгжүүлэгч/ хаталтын эсрэг бодис 470–ын хувьд тосны хүчлээс гаргаж авсан байдаг тул амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнээс гаргасан байх магадлалтай.
E470(b)	Magnesium Stearate - Цийдмэгжүүлэгч/ хаталтын эсрэг бодис Энэ нь 470a-тай адил тосны хүчлээс гаргаж авдаг өөр нэгэн зүйлийн магнийн давс бөгөөд заримдаа амьтны гаралтай байдаг.
E471	Mono- and Di-glycerides of fatty acids (glyceryl monostearate, glyceryl distearate) - Цийдмэгжүүлэгч (дээр байгаа E422 харах) E471-ийг Глицеринээс Glycerine (Glycerol) –ээс гарган авдаг. Зарим тохиолдолд амьтны өөх, тос агуулсан байх магадлалтай. (ховорхон тохиолдолд)
E472 A-F	E472 A - F нь тосны хүчлийн моно- болон ди- глицеридтэй холбоотой цийдмэгжүүлэгч юм. (дээр байгаа E422-ийг харах) E472-ийг Glycerine (Glycerol) ээс гаргаж авдаг. Зарим үед амьтны өөх, тос агуулсан байж болзошгүй. (ховорхон тохиолдолд) E472(a) - acetic acid esters of glycerides of fatty acids, acetoglycerides, glycerol esters E472(b) - lactic acid esters of glycerides of fatty acids, lactylated glycerides, lactoglycerides E472(c) - citric acid esters of glycerides of fatty acids E472(d) - tartaric acid esters of glycerides of fatty acids E472(e) - mono and diacetyltartaric acid esters of glycerides of fatty acids E472(f) - mixed acetic and tartaric acid esters of mono- and di-glycerides of fatty acids
E473	Sucrose esters of fatty acids- Цийдмэгжүүлэгч E473 нь E471-ын сахароз эфир юм. Тосны хүчил болохын хувьд амьтны гаралтай байх магадлалтай.
E474	Sucroglyceride - Цийдмэгжүүлэгч E474 нь E471-ын сахароз эфирийн глицерид юм. Тосны хүчил болохын хувьд амьтны гаралтай байх магадлалтай.
E475	Polyglycerol esters of fatty acids - Цийдмэгжүүлэгч Зарим үед амьтны гаралтай тосны хүчлээс гаргаж авдаг.

E476	Polyglycerol esters of dimerized fatty acids of soya bean oil - Цийдмэгжүүлэгч Савангийн үйлдвэрийн түүхий эд болох амьтны өөхнөөс гаргаж авдаг.
E477	Propane-1, 2-diol esters of fatty acids, propylene glycol esters of fatty acids - Цийдмэгжүүлэгч Савангийн үйлдвэрийн түүхий эд болох амьтны өөхнөөс гаргаж авдаг.
E478	Lactylated fatty acid esters of glycerol and propane-1,2-diol - Цийдмэгжүүлэгч (Дээр байгаа 477-г харах)
E479b	Thermally oxidized soya bean oil interacted with mono- and diglycerides of fatty acids - Цийдмэгжүүлэгч (Дээр байгаа 471-г харах)
E481	Sodium Stearoyl-2-lactylate - Цийдмэгжүүлэгч E471 ба E270-ыг харах (Lactic Acid болон Stearic Acid-ыг агуулдаг)
E482	Calcium Stearoyl-2-lactylate –Цийдмэгжүүлэгч (Дээр байгаа E471 ба E270 харах) (Lactic Acid болон Stearic Acid-ыг агуулдаг)
E483	Stearyl Tartrate - Цийдмэгжүүлэгч (Дээр байгаа E471 харах)
E491	Sorbitan Monostearate - Цийдмэгжүүлэгч/ Тогтворжуулагч Stearic acid-аас гарган авдаг бөгөөд хатаасан дрожжид хэрэглэгддэг. Stearic acid нь ургамал болон амьтны тос, өөхөнд байдаг ч, худалдаалагдаж байгаа бүтээгдэхүүний хувьд ихэвчлэн химийн аргаар нийлэгжүүлж гарган авдаг. E570 харах
E492	Sorbitan Tristearate, span 65 –Цийдмэгжүүлэгч E491 харах
E493	Sorbitan Monolaurate, span 20 –Цийдмэгжүүлэгч E491 харах
E494	Sorbitan Mono-oleate, span 80 - Цийдмэгжүүлэгч E491 харах
E495	Sorbitan Monopalmitate, span 40 - Цийдмэгжүүлэгч E491 харах
E542	Bone phosphate -Хаталтаас сэргийлэх бодис. Гарцаагүй амьтны гаралтай.
E570	Stearic Acid тосны хүчлүүд(myristic, stearic, palmitic болон oleic-ийг оролцуулаад), butyl stearate-бутил stearic acid-ын давс буюу эфир.

	Stearic acid нь ургамал болон амьтны тосны аль алинд нь байдаг. Гэвч худалдаалагдаж байгаа бүтээгдэхүүнүүдийн хувьд ихэвчлэн химийн аргаар нийлэгжүүлж гаргаж авдаг. Гол төлөв хатаасан дрожжид хийдэг.
E572	Magnesium stearate, calcium stearate – Цийдмэгжүүлэгч/хаталтаас сэргийлэх бодис E570 харах
E585	Ferrous lactate (Төмөрт сүүний хүчлийн давс) - Өнгө оруулагч Lactate нь сүүний хүчил эрдэс бодистой холбогдох үед үүсдэг нэгдэл. Тиймээс Lactate гэгддэг нэмэлт бодисуудыг малын шар сүү гэх мэт амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнээс гаргаж авдаг. (E270 харах)
E620-E625	Flavor Enhancers- Амт сайжруулагч: Генетикийн ӨӨРЧЛӨЛТӨД орсон бүтээгдэхүүнээс гаралтай байх боломжтой. E620 Glutamic acid (Амт сайжруулагч) (ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ) (ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ) E621 Monosodium glutamate (MSG) (Амт сайжруулагч) (ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ) (ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БҮТЭЭГДЭХҮҮНЭЭС ГАРАЛТАЙ) E622 Monopotassium glutamate (Амт сайжруулагч) (ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ) (ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ) E623 Calcium diglutamate (Амт сайжруулагч) (ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ) (ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ) E624 Monoammonium glutamate (Амт сайжруулагч) (ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ) (ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ) E625 Magnesium diglutamate (Амт сайжруулагч) (ХАРШИЛ ӨГӨХ БОЛОМЖТОЙ) (ГЕНЕТИКИЙН ӨӨРЧЛӨЛТӨД ОРСОН БАЙХ МАГАДЛАЛТАЙ)
E627	Disodium guanylate, sodium guanylate (Амт сайжруулагч) Амьтны гаралтай байж болзошгүй. Ихэвчлэн хатаасан загаснаас, заримдаа далайн ургамлаас гаргаж авдаг. Далайн ургамлаас гаралтай гэж тусгайлан тодорхойлж бичээгүй л бол веган хүнс хэрэглэгчдэд тохиромжгүй.
E631	Disodium inosinate-Амт сайжруулагч. Гарцаагүй амьтны гаралтай бүтээгдэхүүн. Бараг бүх тохиолдолд амьтан болон загаснаас гарган авдаг.
E635	Disodium 5'-ribonucleotides - Амт сайжруулагч. Гарцаагүй амьтны гаралтай бүтээгдэхүүн. Гол төлөв амьтнаас гаргаж авдаг.
E640	Glycine and its sodium salt (glycine болон түүний натрийн давс) - Амт сайжруулагч Заримдаа желатинаас (gelatine) гаргаж авдаг.
E901	Beeswax (зөгийн лав) - white and yellow (цагаан болон шар) - Өнгөлөгч бодис Веган хүмүүст тохиромжгүй.

E904	Shellac - Өнгөлөгч бодис Shellac нь lac bug <i>Laccifer lacca</i> Kerr (Coccidae) нэртэй шавьжаас ялгардаг давирхайт бодис юм. Ургамал дээр суугаад явсан шавьжийн дараа давирхай үлддэг ба shellac-ийг олж авах үйл явцад шавьжийг алж байна уу гэдэг нь тодорхойгүй байдаг. Тиймээс тэрхүү давирхайг гарган авахдаа ургамал дээрх үлдэгдлийг хураан авч байна уу, эсвэл тухайн шавьжийг шууд алах замаар гарган авч байна уу гэдгийг нь илүү судлах хэрэгтэй юм.
E910	L-cysteine -Сайжруулагч бодис Тус бодисыг ихэвчлэн хүн, амьтны үс, ноос, мөн өднөөс гарган авдаг. Амьтны үснээс авч байгаа L-cysteine-ийг гаргаж авахдаа нядалсан малын арьснаас нь авдаг. Хүний үснээс авч байгаа L-cysteine-ийг хөгжил дорой, ядуу буурай орны эмэгтэйчүүдийн үснээс гаргаж авдаг. L-cysteine нь талх болон бусад төрлийн гурилан бүтээгдэхүүний 5 орчим хувьд нэмэлт бүтээгдэхүүн байдлаар хэрэглэгддэг. Бүхэл үрийн гурилаар хийсэн талх болон бүхэл үрийн гурилан бүтээгдэхүүнд хэрэглэгддэггүй.
E920	L-cysteine hydrochloride - Сайжруулагч бодис L-cystine-ээс гаргаж авдаг. (дээр байгаа E 910-ыг харах)
E921	L-cysteine hydrochloride monohydrate - Сайжруулагч бодис L-cystine-ээс гаргаж авдаг. (дээр байгаа E 910-ыг харах)
E966	Lactitol -Чихэрлэг амт оруулагч Lactose (сүүний сахар)-аас гаралтай, худалдаанд шар сүүг ашиглан гаргаж авдаг тул веган хүмүүст тохиромжгүй.
E1105	Lysozyme (өндөгнөөс гаргаж авдаг)
E1518	Glyceryl mono-, di- and tri-acetate (triacetin), calcium heptonate, calcium phytate, diacetin glyceryl, leucine monoacetin, oxystearin, тодорхойгүй амт оруулагч нар.
OMEGA 3	Бүхий л OMEGA 3-ийн тосыг ерөнхийд нь EFA (Essential fatty Acids-зайлшгүй хэрэгцээт тосны хүчил) гэж нэрлэдэг. Веган гаралтай эх сурвалжууд нь үр, самар, замаг (<i>spirulina</i> буюу цэнхэр-ногоон замаг гэх мэт), шар буурцаг болон бусад төрлийн шошнууд юм. Амьтны гаралтай нь голдуу загас (жишээлбэл: сагамхай загасны элэгний тос), аварга загас зэргээс гаралтай байдаг. Та бүхэн ямар төрлийн тос гэдгийг нь сайн харах хэрэгтэй: <ul style="list-style-type: none"> • ALA (Alpha Linolenic Acid) – голдуу веган байдаг. • DHA (DocosaHexaenoic acid), EPA (EicosaPentaenoic Acid)– голдуу амьтны гаралтай байдаг. Бид Байгалийн, Органик гэх олон компаниуд загаснаас гаргаж авсан OMEGA3-ийг бүтээгдэхүүнүүддээ хэрэглэсээр байгааг олж илрүүлсэн юм. Тиймээс та бүхэн юунаас гаргаж авсныг нь сайтар шалгах хэрэгтэй.

2.10 Дараах бодисуудаас эрүүл мэндээ хамгаалах

Дараах зүйлс нь веган биш буюу эсвэл эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлдэг учраас хэрэглэхэд тохиромжгүй юм.

- **Acids-Хүчлүүд** -fumaric acid- фумарийн хүчил, digestive acids- хоол боловсруулж, шингээх хүчлүүд

- **Anti-caking agents**– Хаталтаас сэргийлэх бодисууд-E554/5/6/9 – sodium-натри/potassium-кали/calcium aluminosilicate-кальцийн алюиносиликат болон хүнсний давхар нунтаг исгэгч зэрэг бусад хөнгөн цагааны нэгдлүүд.
- **Flour Treatment Agents**– Гурилан бүтээгдэхүүний найрлага дахь бодисууд- “carbamide E927B” юм уу “bromate” агуулсан ямар ч бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхэд зохимжгүй, учир нь эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэй. Мөн ихэнх гурилан бүтээгдэхүүнүүд, жишээ нь талханд амьтны гаралтай энзим орсон байдаг. (Жишээлбэл: amylase- амилаза, pepsin-пепсин)

2.11 Сэрүүн ундаанууд

Бид Loving Hut-д хэрэглэдэг хүнсний бүтээгдэхүүнийг авахдаа болгоомжилдог шиг сэрүүн ундааг авахдаа хянамгай байж, болгоомжтой шалгах ёстой.

Желатин нь бета каротины зөөгүүр болдог ба энэ нь жүржийн шаргал өнгийг үүсгэж сэрүүн ундаа үйлдвэрлэхэд ашиглагддаг. Гэвч савлагч компаниуд желатиныг найрлага, орцын жагсаалтад (зөөгүүр бүтээгдэхүүн гэдгийг нь) бичдэггүй. Бета каротин нь дэлхийн зарим хэсэгт Coca Cola брэндийн ундаануудыг үйлдвэрлэхэд хэрэглэгдсээр байна. Жишээлбэл: Fanta жүрж (мөн зөөлөн), Lilt хан боргоцой ба усан үзэм (мөн зөөлөн), Alive Orange Cascade, Kia-ora Orange/жүрж болон Pineapple/хан боргоцой. Хэрвээ бета каротин нь бүтээгдэхүүний найрлагад орсон байвал тухайн бүтээгдэхүүн желатин агуулсан байх магадлал нь өндөр тул тухайн бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхгүй байх нь зүйтэй. Зарим ундааны найрлага нь улс орон болгонд ялгаатай байдаг гэдгийг бид сайн мэдэж байх хэрэгтэй. Жишээлбэл: АНУ-д үйлдвэрлэдэг Fanta Orange-д бета каротиныг хийгээгүй байхад яг адилхан брэндийн бүтээгдэхүүнийг Испанид бета каротинтай үйлдвэрлэж байх жишээтэй. Хэрэглэж буй бүтээгдэхүүнийхээ веган эсэхийг багтай мэдэхийн тулд орц найрлагыг өөрөө шалгах юм уу эсвэл орон нутгийнхаа компаниас асууж тодруулах нь таны өөрийн үүрэг хариуцлага юм.

Мөн “cochineal” буюу шавьжаас гаргаж авдаг улаан будагч бодисыг агуулсан ундааг хэрэглэхгүй байх хэрэгтэй. Тухайлбал: АНУ-ын Coca-Cola компани Minute Maid Juices To Go Ruby Red Grapefruit Drink шүүсэндээ одоог хүртэл cochineal-ийг ашиглаж байгаа.

Хонины ноосны тос, ланолинаас гарган авдаг Витамин Д3-ийг агуулсан ямар ч шүүсийг бид худалдаалах ёсгүй. Амьтны гаралтай дайвар бүтээгдэхүүн, жишээлбэл: желатин нь усан үзмийн шүүсийг тунгалаг болгоход хэрэглэгддэг байх магадлалтай болохыг бид мэдэж байх учиртай. Тиймээс усан үзмийн шүүсийг худалдан авахаасаа өмнө үйлдвэрлэгч компаниас нь сайтар асууж лавлаарай.

Доор байгаа Coca-Cola компанийн нэрийн бүтээгдэхүүнүүд нь малын сүү агуулсан байдаг тул хэрэглэхээс зайлсхийх хэрэгтэй. Swerve, Choglit, the Fruitopia Smooth бүтээгдэхүүнүүд, SLAPDRINKS, Теу цайнууд, Minute Maid BeginIt, the Planet Java бүтээгдэхүүнүүд, Minute Maid Fruit болон Cream Swirl хөлдөөсөн бүтээгдэхүүний цуглуулга, Barq's Frozen Root Beer & Vanilla Ice Cream Float болон the Bacardi Mixers дээд зэргийн зайрмаг.