

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ**



ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ? КАК ПРАВИЛО, ОСНОВНЫМ ПРИНЦИПОМ ОТБОРА, ЯВЛЯЕТСЯ ПОНЯТИЕ «ВКУСНО», В ТО ВРЕМЯ КАК ПОЛЕЗНОСТЬ ПРОДУКТА НЕ РЕДКО УХОДИТ НА ВТОРОЙ ПЛАН ИЛИ НЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ ВО ВСЕ. ОРИЕНТИРУЯСЬ НА СВОИ ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, ПРИВЫЧКИ И ПРИСТРАСТИЯ, ЧЕЛОВЕК ВЫБИРАЕТ ТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ ЕГО ОРГАНИЗМ, НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЮТСЯ НА СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.



ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ПРАВИЛЬНОМ ПОДБОРЕ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ УДОВЛЕТВОРИТЬ СУТОЧНУЮ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ХИМИЧЕСКИХ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ. ЕЖЕДНЕВНО ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН УПОТРЕБЛЯТЬ ОПРЕДЕЛЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, ПРИ ЭТОМ ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ БОГАТА МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТАМИ, ВИТАМИНАМИ И ПРОЧИМИ ПОЛЕЗНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ И ОДНИМ ИЗ САМЫХ НЕОБХОДИМЫХ ВЕЩЕСТВ, ЯВЛЯЕТСЯ ВОДА.



Пирамида питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

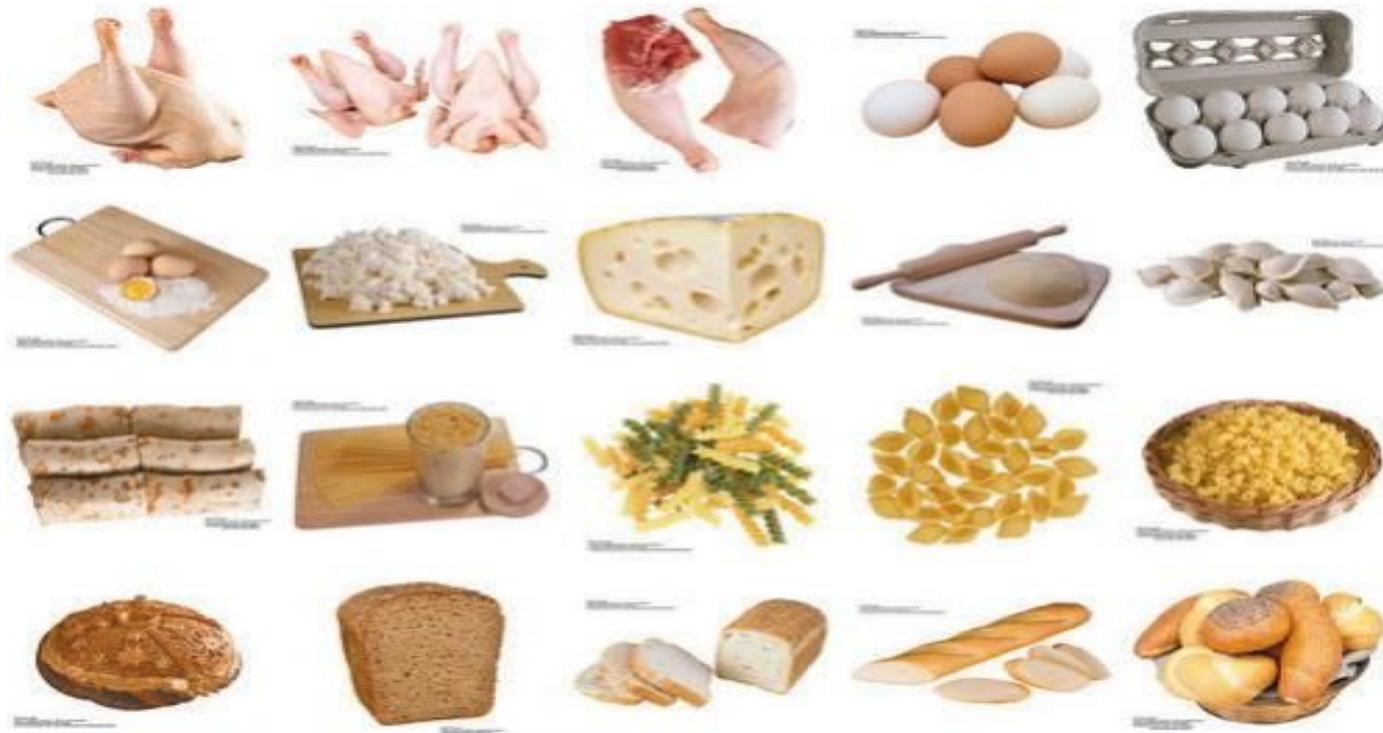
ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций

Энергетическая ценность продуктов. Учитывая массу тела, вид деятельности и пол, можно рассчитать, какое количество калорий необходимо потреблять ежедневно. Если вы хотите поддерживать вес в норме, не стоит превышать это число, если вы хотите немного похудеть, то количество потребляемых калорий необходимо снизить порядка на 500 кал в день.

Формула расчета суточной нормы калорий:
 $655 + (9,6 \times \text{вес в кг}) + (1,8 \times \text{рост в см}) - (4,7 \times \text{возраст}) = X$.
Теперь умножьте число X на 1, 2, если вы ведете «сидячий» образ жизни, на 1, 5, если вы более трех раз в неделю посещаете спортзал, и на 1, 7, если постоянно подвергаетесь серьезным физическим нагрузкам. Полученное число будет равно тому количеству калорий, которое необходимо вам в течение дня.



СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ НОРМА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА: 80 - 100 Г БЕЛКОВ. БЕЛКИ, ПОСТУПАЮЩИЕ В ОРГАНИЗМ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЖИВОТНОГО И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, СООТНОШЕНИЕ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 2:1, ТО ЕСТЬ ПРОЦЕНТОВ 60 -70 БЕЛКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ И 30% - РАСТИТЕЛЬНОГО. ЖИРЫ ТАКЖЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ И ЖИВОТНЫЕ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ, СООТНОШЕНИЕ 2:1 В ПОЛЬЗУ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ, ТО ЕСТЬ ИЗ СТА ГРАММОВ ЖИРОВ, КОТОРЫЕ ПОСТУПАЮТ В ОРГАНИЗМ, 60 - 70 Г ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, И 30 -40 Г ЖИВОТНОГО.



КОНСИСТЕНЦИЯ И РЕЦЕПТУРА ПРОДУКТОВ. МНОГИЕ ПРОДУКТЫ ПРОХОДЯТ ДЛИТЕЛЬНУЮ ХИМИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИОБРЕТАЮТ ТОВАРНЫЙ ВИД, ПОЭТОМУ НЕ ЛИШНИМ БУДЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА КОНСИСТЕНЦИЮ И РЕЦЕПТУРУ ПРОДУКТОВ.

ТАКЖЕ В РЕЦЕПТУРУ СОВРЕМЕННЫХ ПРОДУКТОВ ВХОДИТ БОЛЬШОЕ ЧИСЛО РАЗЛИЧНЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНЫХ, А ИНОГДА И ВРЕДНЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗМА И ЕГО ОРГАНОВ. ЭТО – ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ. ЧЕМ МЕНЬШЕ ЭТИХ ВЕЩЕСТВ В ПРОДУКТЕ, ТЕМ ПОЛЕЗНЕЕ ОН ДЛЯ ОРГАНИЗМА.



ЧТО ТАКОЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ?

Природные (идентичные)
природным



Искусственные
(синтетические)



ЭТО ВЕЩЕСТВА, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ СРОКИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ИЛИ ПРИДАЮЩИЕ ИМ ЗАДАННЫЕ СВОЙСТВА. ВЫЗВАНО ЭТО ОСОБЕННОСТЯМИ ТОРГОВЛИ С ПЕРЕВОЗКОЙ СКОРОПОРТЯЩИХСЯ И БЫСТРОЧЕРСТВЕЮЩИХ ТОВАРОВ НА БОЛЬШИЕ РАССТОЯНИЯ, ЧТО ТРЕБУЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ СРОКА ХРАНЕНИЯ. СПРОС СОВРЕМЕННОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ НА ПИЩЕВУЮ ПРОДУКЦИЮ С ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ ЦВЕТОМ, ЗАПАХОМ ОБЕСПЕЧИВАЮТ АРОМАТИЗАТОРЫ, КРАСИТЕЛИ И ЗАГУСТИТЕЛИ, РАЗРЫХЛИТЕЛИ, КОНСЕРВАНТЫ Т.П.



- Европейский союз для гармонизации использования пищевых добавок разработал систему цифровой кодификации их. Система одобрена ФАО-ВОЗ. Каждой добавке присвоен трех- или четырехзначный номер с предшествующей буквой E. Эти номера (коды) используются в сочетании с названиями функциональных классов, отражающих группу пищевых добавок по технологическим функциям (подклассам). Буква E и идентификационный номер имеет четкое толкование, подразумевающее, что данное конкретное вещество проверено на безопасность, что для данной пищевой добавки имеются отработанные рекомендации по его технологической необходимости и что для данного вещества установлены критерии чистоты.



НАЛИЧИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК В ПРОДУКТАХ ДОЛЖНО ФИКСИРОВАТЬСЯ НА ЭТИКЕТКЕ. ПРИ ЭТОМ ДОБАВКА МОЖЕТ ОБОЗНАЧАТЬСЯ КАК ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО ИЛИ КАК ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КЛАССА В СОЧЕТАНИИ С НОМЕРОМ Е. НАПРИМЕР, БЕНЗОАТ НАТРИЯ ИЛИ КОНСЕРВАНТ Е211. СОГЛАСНО ПРЕДЛОЖЕННОЙ СИСТЕМЕ ЦИФРОВОЙ КОДИФИКАЦИИ, КЛАССИФИКАЦИЯ ДОБАВОК В СООТВЕТСТВИИ С НАЗНАЧЕНИЕМ ВЫГЛЯДИТ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ (ТОЛЬКО ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ):

- E100 - E182 - красители;
- E200 и далее - консерванты;
- E300 и далее - антиокислители;
- E400 и далее - стабилизаторы консистенции;
- E500 и далее, E1000 - эмульгаторы;
- E600 и далее - усилители вкуса и аромата;
- E700 - E800 - запасные индексы;
- E900 и далее - глазирующие агенты, улучшители хлеба.



ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА НЕСКОЛЬКО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ГРУПП:

- Первая группа - вещества, регулирующие вкус пищевого продукта (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества - заменители сахара и подсластители, широкий класс кислот и регуляторы кислотности).



- Вторая группа - вещества улучшающие внешний вид продукта (красители, отбеливатели, стабилизаторы окраски).



- Третья группа - вещества, регулирующие консистенцию и формирование текстуры (загустители, гелеобразователи, стабилизаторы, эмульгаторы, разжижители и пенообразователи).



- Четвертая группа - вещества, повышающие сохранность продуктов и увеличивающие сроки хранения (консерванты, антиоксиданты, влагоудерживающие агенты и пленкообразователи).



ВРЕДНЫ ЛИ ЭТИ ДОБАВКИ? СПЕЦИАЛИСТЫ-ПИЩЕВИКИ СЧИТАЮТ, ЧТО БУКВА «Е» НЕ ТАК СТРАШНА, КАК ЕЕ МАЛЮЮТ: ПРИМЕНЕНИЕ ДОБАВОК РАЗРЕШЕНО ВО МНОГИХ СТРАНАХ, БОЛЬШИНСТВО ИЗ НИХ НЕ ДАЕТ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ. НО У МЕДИКОВ ЧАСТО ИНОЕ МНЕНИЕ.

- Например, консерванты Е-230, Е-231 и Е-232 используются при обработке фруктов (вот откуда апельсины или бананы на магазинных полках, не портящиеся годами!), а представляют они собой не что иное, как... ФЕНОЛ! Тот самый, что, попадая в наш организм в малых дозах, провоцирует рак, а в больших - он просто чистый яд. Конечно, наносят его в благих целях: чтобы предотвратить порчу продукта. Причем лишь на кожуру плода. И моя фрукты перед едой, мы фенол смываем. Но все ли и всегда ли моют те же бананы? Кто-то лишь очищает от кожуры, а потом теми же руками берется за его мякоть. Вот вам и фенол!



КРОМЕ ТОГО, ЕСТЬ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕННЫЕ В РОССИИ. ЗАПОМНИТЕ ИХ: E-121 - КРАСИТЕЛЬ (ЦИТРУСОВЫЙ КРАСНЫЙ), E-240 - СТОЛЬ ЖЕ ОПАСНЫЙ ФОРМАЛЬДЕГИД. ПОД ЗНАКОМ E-173 ЗАКОДИРОВАН ПОРОШКОВЫЙ АЛЮМИНИЙ, КОТОРЫЙ ПРИМЕНЯЮТ ПРИ УКРАШЕНИИ ИМПОРТНЫХ КОНФЕТ И ДРУГИХ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ И КОТОРЫЙ ТОЖЕ У НАС ЗАПРЕЩЕН.



НО ЕСТЬ И БЕЗВРЕДНЫЕ, И ДАЖЕ ПОЛЕЗНЫЕ «Е». НАПРИМЕР, ДОБАВКА Е-163 (КРАСИТЕЛЬ) - ВСЕГО ЛИШЬ АНТОЦИАН ИЗ ВИНОГРАДНОЙ КОЖУРЫ. Е-338 (АНТИОКИСЛИТЕЛЬ) И Е-450 (СТАБИЛИЗАТОР) - БЕЗОБИДНЫЕ ФОСФАТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ НАШИХ КОСТЕЙ.

А ВОТ ЕЩЕ ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ - НАТУРАЛЬНЫЙ КРАСИТЕЛЬ Е-120 (КАРМИН). ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ИЗ ЩИТОВОК, НАСЕКОМЫХ, ПАРАЗИТИРУЮЩИХ НА КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЯХ. ВАМ ЗАХОЧЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ПРОДУКТЫ С ТАКОЙ ДОБАВКОЙ? ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ПРИДАНИЯ ЦВЕТА В ДЖЕМАХ.



НО МЕДИКИ ВСЕ ЖЕ НАСТАИВАЮТ НА ТАКОМ ВЫВОДЕ: ДАЖЕ ТЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, КОТОРЫЕ ПРОИЗВОДЯТСЯ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО СЫРЬЯ, ВСЕ ЖЕ ПРОХОДЯТ ГЛУБОКУЮ ХИМИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ. А ПОЭТОМУ ПОСЛЕДСТВИЯ, САМИ ПОНИМАЕТЕ, МОГУТ БЫТЬ НЕОДНОЗНАЧНЫМИ. ТАК ЧТО ЛУЧШЕ ЕСТЬ ТО, ЧТО ВЫРАЩЕНО СВОИМИ РУКАМИ БЕЗ ВСЯКИХ ХИМИКАТОВ И СОХРАНЕНО БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ. ЖАЛЬ ТОЛЬКО, ЧТО НЕ ВСЕ МЫ САДОВОДЫ И ОГОРОДНИКИ...



ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, НЕ РАЗРЕШЕННЫЕ К ПРИМЕНЕНИЮ В РФ:

- E103, E107, E125, E127, E128, E140, E153-155, E160d, E160f, E166, E173-175, E180, E182, E209, E213-219, E225-228, E230-233, E237, E238, E241, E252, E253, E264, E281-283, E302, E303, E305, E308-314, E317, E318, E323-325, E328, E329, E343-345, E349, E350-352, E355-357, E359, E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429-436, E441-444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476-480, E482-489, E491-496, E505, E512, E519-523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E552, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580, E622-625, E628, E629, E632-635, E640, E641, E906, E908-911, E913, E916-919, E922-926, E929, E942-946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.



НИЖЕ ПРИВОДИТСЯ ТАБЛИЦА НАИБОЛЕЕ ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК Е СОСТАВЛЕННАЯ ПО МАТЕРИАЛАМ ЦЕНТРА НЕЗАВИСИМОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ "КЕДР" (НИЖЕ ТАКЖЕ ДАНЫ ТАБЛИЦЫ ПО ДАННЫМ INFO МИНЗДРАВ)

Пищевая добавка	Действие
E 102	O!
E 103	(3)
E 104	П
E123	OO!
E210	P
E216	P(3)
E151	BK
E 154	PK,PD
E250	PD
E 270	д/детей
E 401	C
E 404	X
E 451	PX

- Условные обозначения вредных воздействий добавок:
- O! — опасный
- OO!! — очень опасный
- (3) — запрещенный
- PK — вызывает кишечные расстройства
- PD — нарушает артериальное давление
- C — сыпь
- P — ракообразующий
- PЖ — вызывает расстройство желудка



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЭТО ВКУСНОЕ, ПОЛЕЗНОЕ, РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ ПОЛУЧАТЬ ОТ ПИЩИ НЕ ТОЛЬКО УДОВОЛЬСТВИЕ, НО И ПОЛЬЗУ. ПРИ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ СВОИХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ЕЩЕ И РЯД ТАКИХ ФАКТОРОВ КАК: УСЛОВИЯ ПРИЕМА И КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОМ ПИЩИ В ДЕНЬ, ВНЕШНИЙ ВИД ПРОДУКТОВ, А ТАКЖЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ ПРИ ПРИЕМЕ ПИЩИ. ВСЕ ДОЛЖНО СПОСОБСТВОВАТЬ ЛУЧШЕМУ УСВОЕНИЮ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

