

15 МАРТА-ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

День прав потребителей приурочен к дате выступления Джона Кеннеди в [конгрессе США](#) День прав потребителей приурочен к дате выступления Джона Кеннеди в конгрессе США в [1962 году](#).

Позже они легли в основу закона о защите прав потребителей во многих странах, включая Российскую Федерацию.

15 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

15 марта 1961 года Джон Ф. Кеннеди произнес в Конгрессе США речь, в которой он впервые охарактеризовал понятие «потребитель» и назвал шесть основных прав потребителя:

Право на информацию.

Право на безопасность.

Право на выбор.

Право быть услышанным.

*Право на возмещение
ущерба.*

*Право на потребительское
образование.*



Всемирная организация союзов потребителей (Consumer International — CI) дополнила список прав потребителей:

*Право на удовлетворение базовых
потребностей.*

Право на здоровую окружающую среду.

ТЕМА 2015 ГОДА- " ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЕЙ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ"

В 1992 году Верховный Совет
РСФСР принял первый в
истории России закон
направленный на защиту
граждан РФ, имеющих
намерение заказать или
приобрести какой-либо
товар или услугу. Документ
получил название «Закон о
защите прав потребителей».



- В идеале здоровый человек должен получать определенное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов, других химических веществ, необходимых организму. В действительности каждый человек уникален, а функциональное состояние систем, органов и тканей одного человека может существенно отличаться от функционального состояния тех же систем другого. Индивидуально подобранное питание должно соответствовать потребностям каждого индивидуума, учитывать состояние здоровья, возраст, образ жизни, климатические условия.

- Особенно важен режим и рацион питания после 30 лет, когда усвоение витаминов, макро- и микроэлементов ухудшается, а также в период роста и развития детей и подростков, нуждающихся в повышенном поступлении кальция, фосфора, йода, витаминов и других веществ. Зачастую дети интуитивно правильно выбирают те продукты питания, в которых нуждаются. С возрастом это качество утрачивается. На смену интуиции приходят симптомы, внешние проявления, заболевания, указывающие на недостаток того или иного химического элемента. Роль каждого элемента уникальна. Так, недостаточное поступление кальция с продуктами питания может привести к остеопорозу – пористости и хрупкости костей. Кальций и другие витамины, макро- и микроэлементы участвуют в определенных биохимических и физиологических процессах, происходящих в организме человека. Недостаток любого из них проявляется своей совокупностью симптомов и возникает он зачастую из-за нарушения обмена веществ, который лежит в основе многих заболеваний.

- Полноценным мы, прежде всего, должны считать то, что мы едим в свежем и натуральном виде. Разумеется, это сырые продукты, т. е. овощи и фрукты. Если они выращены на экологически чистом месте (т.е. грунт, где они росли, не перенасыщен минеральными удобрениями и не отравлен тяжелыми металлами, если они, кроме того, не были "защищены" от вредителей и болезней с помощью химических препаратов), то в них в избытке содержатся жизненно важные вещества: витамины, минеральные вещества, микроэлементы, балластные вещества (растительные волокна).

- Очень большую роль в полноценном рационе играют любые сорта зерновых.
- С незапамятных времен злаки играют важнейшую роль в питании человека. А блюда из них можно встретить практически в любой кухне мира.
- В блюдах из круп много углеводов, особенно крахмала, некоторое количество белков и совсем мало жиров. Крупы являются источником полезных пищевых волокон, витаминов В1, В6 и РР, магния, калия и фосфора.
- В зрелом возрасте мысль о пользе каши все чаще затмевается тревогой: там же сплошные углеводы, а значит, лишние килограммы обеспечены! На самом деле прибавки в весе можно не бояться, если питаться правильно. Лучше всего употреблять крупы на завтрак, тогда содержащиеся в них углеводы за день успеют переработаться, а попутно усвоятся все имеющиеся в крупе витамины и минеральные вещества.
- Самые полезные каши - из зерен пшеницы, овса, пшена и риса. Именно эти злаки способны обеспечить человеку сбалансированный состав питания, а потому многие диетологи включают их в свои программы.

- Жиры животного происхождения труднее перевариваются, чем растительные жиры, поэтому их потребление следует особенно ограничивать, еще лучше удовлетвориться теми жирами, которые и без того содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах. Резкий и тем более полный отказ от жиров в рамках диеты для снижения веса весьма сомнителен, так как это ведет к нарушению гормонального баланса и недостатку витаминов, особенно в пубертатном периоде у детей и подростков. Некоторые виды витаминов (среди них витамины А и D) расщепляются только с помощью жира и усваиваются организмом только в том случае, если вы ежедневно получаете его с пищей.

- Человеческий организм на 55-65% состоит из воды. По мере старения количество воды в теле снижается. Многие считают одной из причин старения организма понижение способности коллоидных веществ, особенно белков, связывать большое количество жидкости. Вода является основной средой, в которой протекают многочисленные химические реакции и физикохимические процессы, лежащие в основе жизни. Организм строго регулирует содержание воды в организме. Вода, отвечающая требованиям организма, в изобилии находится в овощах, фруктах и свежесжатых овощных и фруктовых соках. В овощах и плодах ее содержится 70-90%. Много воды содержат огурцы, салат, томаты, кабачки, капуста, тыква, зеленый лук, ревень, спаржа и, конечно, арбузы.
- Как правило, прием сочных несладких плодов и овощей насыщает самой лучшей водой, и нам вообще не хочется пить. Прекрасными характеристиками обладает талая вода. Употребление воды, находящейся в свежесжатых соках, и талой воды оказывает целебное и омолаживающее действие на организм. Именно такой жидкостью лучше утолять жажду.



- Минеральные воды целебны не только составом растворенных в них веществ, но и информацией, которую вода вобрала в себя, проходя сквозь почву. Важно знать и следующее: потребление продуктов с высоким содержанием солей натрия способствует задержке воды в организме. Соли калия и кальция, наоборот, выводят воду. Поэтому рекомендуется ограничить потребление соли и продуктов, содержащих натрий, при заболеваниях сердца и почек, а увеличить продукты, богатые калием и кальцием. При обезвоживании организма, наоборот, следует увеличить дозу продуктов с натрием.
- Постоянство внутренней среды организма, в том числе и определенное содержание воды - одно из главных условий нормальной жизнедеятельности. Если об этом помнить и придерживаться основных принципов рационального питания – можно значительно улучшить качество жизни и предотвратить развитие различных серьезных заболеваний.

ВРЕДНОЕ ПИТАНИЕ



ЧИПСЫ



- В чипсах содержатся трансизомеры В чипсах содержатся трансизомеры жирных кислот В чипсах содержатся трансизомеры жирных кислот, доля которых может достигать 30-50 %. Они нарушают иммунитет В чипсах содержатся трансизомеры жирных кислот, доля которых может достигать 30-50 %. Они нарушают иммунитет человека, увеличивают риск развития диабета В чипсах содержатся трансизомеры жирных кислот, доля которых может достигать 30-50 %. Они нарушают иммунитет человека, увеличивают риск развития диабета, онкологических В чипсах содержатся трансизомеры жирных кислот, доля которых может достигать 30-50 %. Они нарушают иммунитет человека, увеличивают риск развития диабета, онкологических заболеваний, снижают количество тестостерона В чипсах содержатся трансизомеры жирных кислот, доля которых может достигать 30-50 %. Они нарушают иммунитет человека, увеличивают риск развития диабета, онкологических заболеваний, снижают количество тестостерона, нарушают обмен простагландинов В чипсах содержатся трансизомеры жирных кислот, доля которых может достигать 30-50 %. Они нарушают иммунитет человека, увеличивают риск развития диабета, онкологических заболеваний, снижают количество тестостерона, нарушают обмен простагландинов (регулирующих множество процессов в организме и находящихся практически во всех тканях и органах), нарушают работу цитохром с-оксидазы В чипсах содержатся трансизомеры жирных кислот, доля которых может достигать 30-50 %. Они нарушают иммунитет человека, увеличивают риск развития диабета, онкологических заболеваний, снижают

СОКИ: РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕ 1 И 2.

- С точки зрения потребителей, соки традиционно делят на три вида:
- 1 Свежевыжатый (свежеотжатый) сок. Сок, который производят в присутствии потребителей с помощью ручной или механической обработки плодов или других частей растений;
- 2 Сок прямого отжима. Это сок, изготовленный из доброкачественных спелых фруктов и овощей, прошедший пастеризацию и розлитый в асептические пакеты или стеклянную тару.
- Восстановленный сок. Это сок, произведенный из концентрированного сока и питьевой воды, который поступает в продажу в асептической упаковке.



НАПИТКИ "КОЛА"

- Объединенная группа медиков из нескольких западных стран несколько лет изучала свойства различных напитков, известных под именем «Кола» - пепси-кола, кока-кола и т. д. А по итогам исследований эти медики пришли к весьма неутешительным выводам.



- Оказалось, что длительное употребление колы приводит к импотенции у мужчин и к бесплодию у женщин. Естественно, бывают и исключения, но они только подтверждают правило. Столь печальный эффект вызывают не напитки сами по себе (с их рецептурой все в порядке), а тот орешек - кола, который используется при их изготовлении.

Что будет с вашим телом, если вы выпьете Кока-колу?

- Через 10 минут. 10 чайных ложек сахара “ударят” по вашей системе (это ежедневная рекомендуемая норма). Вас не тянет рвать, потому что фосфорная кислота подавляет действие сахара.
- Через 20 минут. Произойдет скачок инсулина в крови. Печень превращает весь сахар в жиры.
- Через 40 минут. Поглощение кофеина завершено. Ваши зрачки расширятся. Кровяное давление увеличится, потому что печень выбрасывает больше сахара в кровь. Блокируются аденозиновые рецепторы, тем самым предотвращая сонливость.
- Через 45 минут. Ваше тело увеличит производство гормона дофамина, стимулирующего центр удовольствия мозга. Такой же принцип действия у героина.
- Спустя час. Фосфорная кислота связывает кальций, магний и цинк в вашем кишечнике, ускоряя метаболизм. Увеличивается выделения кальция через мочу.
- Более чем через час. Мочегонные действия входит в игру. Выводятся кальций, магний и цинк, которые находятся в ваших костях, так же как и натрий, электролит и вода.
- Более чем через час. Вы становитесь раздражительным или вялым. Вся вода, содержащая в кока-коле, выводится через мочу.

- О том, что существует пивной алкоголизм известно давно. И хотя в глазах обывателя он менее опасен, чем винный и водочный, последствия его разрушительны. В XIX веке англичане, борясь с алкоголизмом, решили вытеснить крепкие алкогольные изделия пивом. Но ВСКОРЕ пришлось отменить "пивной закон", поскольку его введение лишь усугубляло пьянство. Первый рейхсканцлер Германии Бисмарк, знавший не понаслышке о вредных последствиях употребления пива, дал следующее определение пивному алкоголизму: "От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными" (под термином "бессильными" имелась в виду импотенция).

/

- Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива - больное сердце или, как назвал его немецкий врач профессор Болингер, баварское "пивное" или "бычье" сердце. Оно выражается в расширении полостей сердца, утолщении его стенок, некрозах в сердечной мышце, уменьшении митохондрий и др. Признано, что эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены. Содержание в пиве этого токсического элемента в сердечной мышце у употребляющих пиво превышает допустимую норму в 10 раз. Кроме того, у употребляющих пиво кобальт вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке.

/



Нормальное и "пивное" сердце.

- Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива - больное сердце или, как назвал его немецкий врач профессор Болингер, баварское "пивное" или "бычье" сердце. Оно выражается в расширении полостей сердца, утолщении его стенок, некрозах в сердечной мышце, уменьшении митохондрий и др. Признано, что эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены. Содержание в пиве этого токсического элемента в сердечной мышце у употребляющих пиво превышает допустимую норму в 10 раз. Кроме того, у употребляющих пиво кобальт вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке.

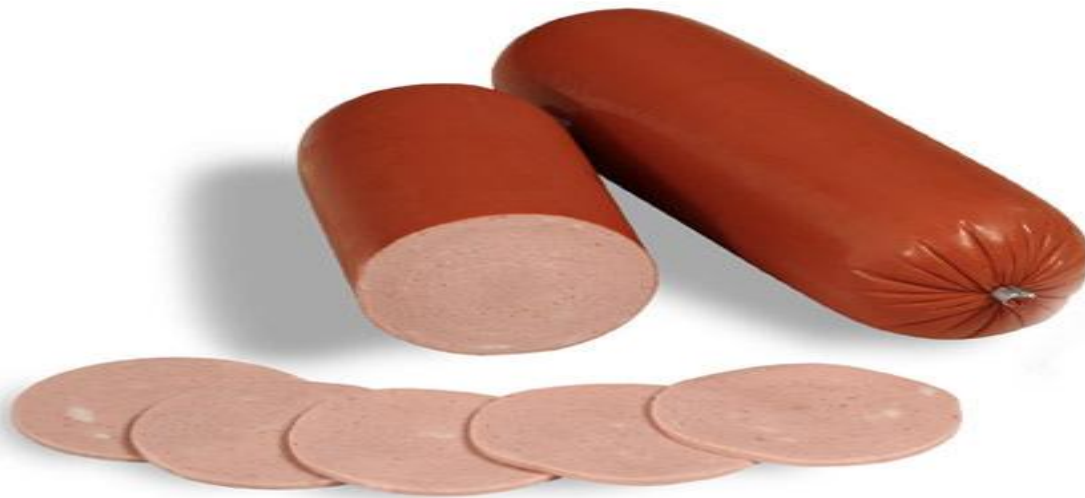
/



- Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона. Пиво содержит фитоэстрогены - аналог женского полового гормона, что приводит к постепенной феминизации мужского населения. У пьющих пиво мужчин начинает откладываться жир по женскому типу - на бедрах и боках - разрастаются грудные железы (гинекомастия), становится шире таз. Пиво ослабляет интерес к другому полу. Пятнадцать-двадцать лет пивного стажа - и импотенция гарантирована. У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, бесплодием, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин становится грубее голос и появляются так называемые "пивные усы".



- Гибель клеток головного мозга, которые, отмирая, попадают в кровь, отфильтровываются почками и выходят с мочой (видеоролик), нарушение функций спинного мозга, миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит, панкреатит, гастрит, невропатии, поражение зрительного и слухового анализаторов. Доказана также корреляция между ежедневным потреблением пива и повышением артериального давления. Одним из тяжелых осложнений при пивном алкоголизме является молочно-кислый ацидоз и гипо-натриемия. Больные пивным алкоголизмом попадают в больницы в крайне тяжелом, запущенном состоянии, чаще всего с выраженным слабоумием и снижением личностной оценки.



- для того, чтоб придать колбасе товарный вид, удешевить производственный процесс, повысить срок хранения такой варёной колбасы, чего только не добавляет производитель в состав такого продукта. Причём такие добавки, а также их количество – очень часто находятся на грани и за гранью допустимого. И речь идёт не только о яйцах, молочных белках, цельном молоке или плазме крови животных... Поэтому, чаще всего такая вот вареная колбаса на прилавках наших магазинов не несёт никакой пользы нашему организму, даже находясь в свежем состоянии. И, частое употребление такой колбасы может стать причиной таких заболеваний, как подагра, сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца, нарушить функции почек и печени, и способствовать росту раковых клеток, привести к ожирению и атеросклерозу. Вот вам и бутерброд с варёной колбасой!

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123	E510	E513E	E527				
ОПАСНЫЕ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ДАВЛЕНИЕ	E154	E250	E252					
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270							
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	