

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.



MyShared

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 человека 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 усваются 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 свежевыжатых 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 свежевыжатых 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 расширяются. Кровяное давление увеличится, потому что печень выбрасывает больше сахара в кровь. Блокируются аденоzinовые 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, знаяший 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 - большое 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.

/



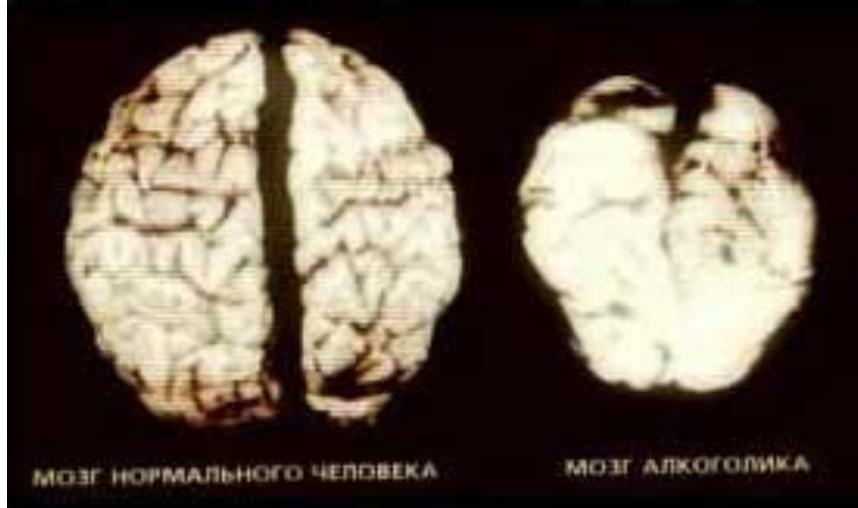
Нормальное и "пивное" сердце.

- 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.

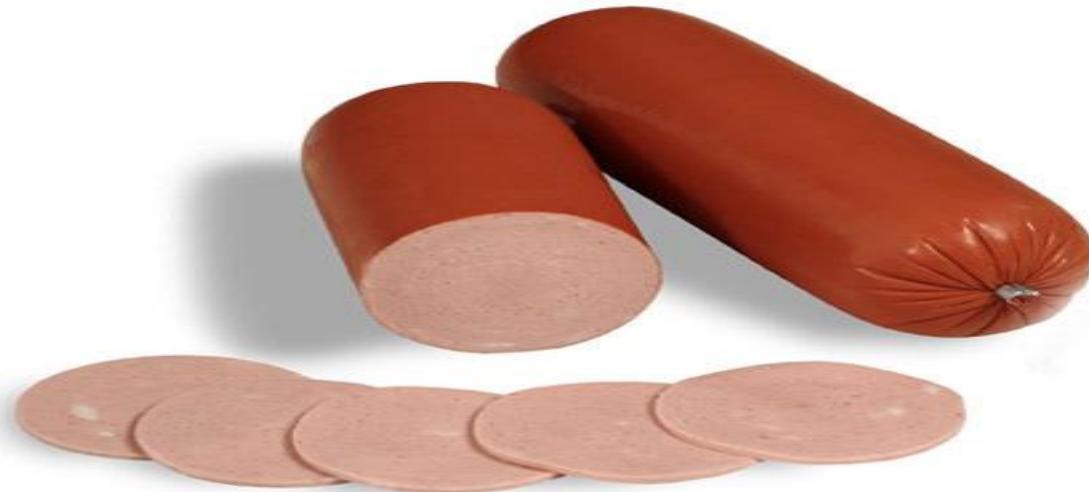
/



- 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 ежесуточным 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, чтобы 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