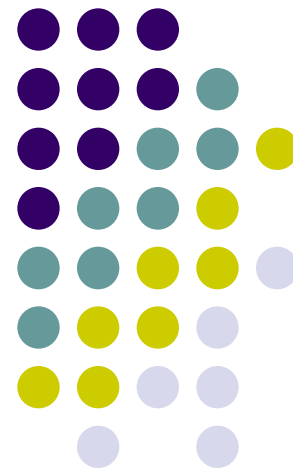


# Генетическая память на натуральную еду: миф или реальность?



**Цель:** выяснить существует ли генетическая память на еду или это очередной миф, каким образом формируются наши вкусовые пристрастия.

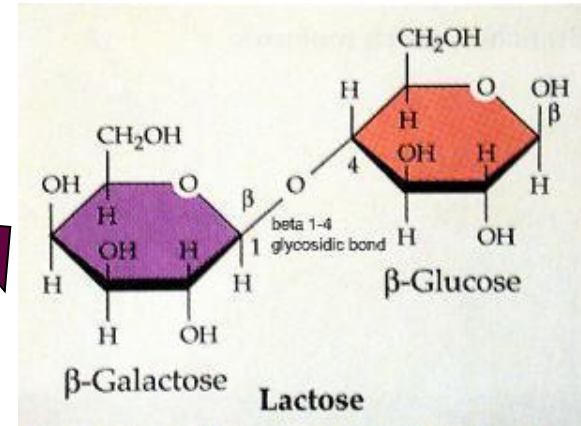
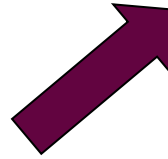


### **Задачи:**

- **образовательные:** определить понятие натуральная еда и генетическая память на еду, рассмотреть историю древнерусской кухни, исследовать рацион питания наших предков, расширить знания о пищевых добавках и их влиянии на организм человека, определить правила по выбору натуральных продуктов питания.
- **воспитательные:** воспитывать культуру потребления.
- **развивающие:** развивать бережное отношение к своему здоровью.



# ЛАКТОЗА



**В 100 мл молока содержится 4,5 г лактозы**

Лактоза - единственный углеводный компонент молока почти всех млекопитающих. Особенность лактозы в том, что она содержится только в молоке и для её усвоения нужен специальный фермент - лактаза. Его вырабатывают клетки, расположенные на внутренней поверхности средней части тонкой кишки.

Способность белой расы и некоторых других народов усваивать лактозу объясняется тем, что их предки на протяжении долгого времени занимались скотоводством.



# «Каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной»

На своих землях с незапамятных времен русичи выращивали рожь, овес, пшеницу, ячмень, просо, гречиху. Из них варили зерновые каши: овсяные, гречневые, полбяные, ржаные... Каша была и остается нашим национальным блюдом. Кашу считают «праматерью» хлеба.





# "Русский квас много народу спас"



Из напитков были распространены квасы, меды, всевозможные отвары из лесных трав, а также сбитни.

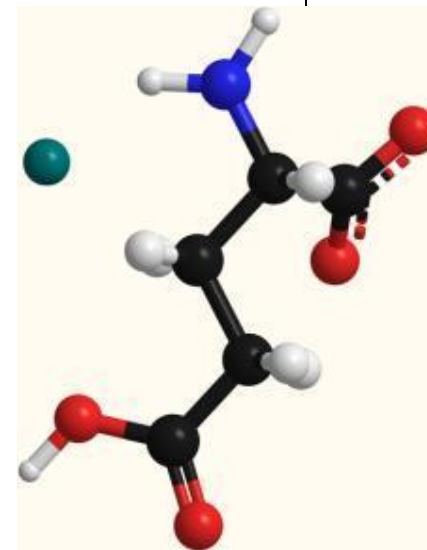
К древнейшим кушаньям нужно отнести и русские овсяные, ржаные, пшеничные кисели. Им не менее 1000 лет. История о том, как кисель спас город, занесена в летопись, известную под названием «Повесть временных лет».

# Глутамат натрия (E621)



Глутамат натрия (или просто глутамат) – это натриевая соль глутаминовой кислоты, синтезированная человеком.

В начале XX века японский ученый Кикунэе Икеда, занимаясь изучением соевого соуса и других продуктов, характерных для Юго-Восточной Азии, пытался ответить на вопрос, почему пища, сдобренная некоторыми сушеными водорослями, становится более вкусной и аппетитной. Оказалось, все потому что в них содержится глутаминовая кислота. В 1909 году Кикунэе Икеде был выдан патент на производство глутамата натрия, который стали выпускать в Японии на продажу под названием «адзи-но-мото», что означает «душа вкуса». Это вещество стало широко применяться и завоевало популярность во всем мире.

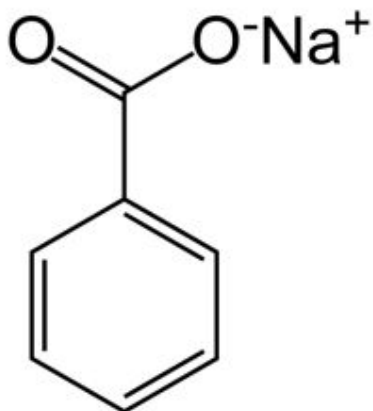




В чем секрет вкуса блюд ресторанов быстрого питания? Что заставляет человека съдать в японском ресторане не одну порцию риса с соевым соусом и почему у него не возникает желание остановиться?



# Бензоат натрия (E211)



Бензоат натрия (E211) — натриевая соль бензойной кислоты.

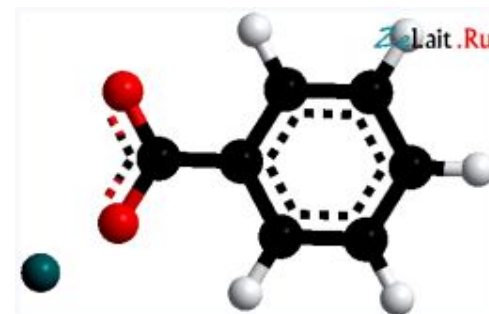
Белый порошок без запаха или с незначительным запахом бензальдегида. Пищевая добавка, относится

к группе консервантов.

Открыт Флеком (Hugo Fleck) в 1875 году в качестве замены салициловой кислоты. В 1908 в США разрешён к употреблению.



Бензоат натрия оказывает сильное угнетающее действие на дрожжи и плесневые грибы, подавляет в клетках активность ферментов.







# Правила выбора натуральной еды:

- внимательно изучайте состав продукта перед покупкой.
- перед покупкой потрогайте плод. Если он липкий или скользкий – это верный признак применения специальных веществ для обработки.
- не гонитесь за красивым внешним видом.
- всю купленную зелень необходимо тщательно мыть. Или еще лучше – выращивать самостоятельно.
- выбор продуктов с натуральными красителями. Если возможно, то откажитесь от каких либо красителей



# Интернет ресурсы



- <http://va-sk.ru/pitanie/723-moloko.html> Молоко
- E211 Бензоат натрия <http://www.calorizator.ru/addon/e2xx/e211>
- Бензоат натрия [https://ru.wikipedia.org/wiki/Бензоат\\_натрия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Бензоат_натрия)
- Проблема ГМО и поиск натуральной еды без консервантов <http://www.13min.ru/nauka/problema-gmo-i-poisk-naturalnoj-edy-bez-konservantov.html>
- История традиционной русской кухни [http://kuking.net/11\\_122.htm](http://kuking.net/11_122.htm)
- Глутамат натрия <http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/usilitel-vkusa/>
- Влияние на организм глутамата натрия E621 – польза и вред усилителя вкуса, в каких продуктах содержится <http://www.colady.ru/vliyanie-na-organizm-glutamata-natriya-e621-polza-i-vred-usilitelya-vkusa-v-kakix-produktax-soderzhitsya.html>
- Глутамат натрия <http://10diet.net/glutamat-natriya.html>
- Глутамат натрия <http://fitseven.ru/pravda-o-edu/usilitel-vkusa-glutamat-natriya>
- Генетическая память на еду миф или реальность? <http://dok-film.net/8388-nacionalnaya-kuhnya-pomnyat-li-geny-cto-my-dolzhny-est-2014.html>
- Проблемы ГМО и поиска натуральной еды <http://cvetindigo.ru/world/problemy-gmo-i-poiska-naturalnoi-edy.html>