

# Неправильное питание



*В процессе эволюции, человек научился правильно выбирать необходимую для организма пищу.*

*Сейчас мы выбираем еду по принципу вкусовой и визуальной привлекательности, хотя и то, и другое искусственно создается производителями продуктов питания для повышения продаж.*

*В результате неправильного питания страдает не только наша внешность, но здоровье. Следя за тем, что вы употребляете в пищу, можно избежать появления и развития многих заболеваний.*

*Неправильное питание является одной из основных причин смертности (около 60% в Северной Америке)*



# Питание и варикозное расширение вен

Австралийский ученый Р. Мей доказывает, что варикозное расширение вен можно лечить специальной диетой, содержащей большое количество клетчатки, в сочетании с быстрой ходьбой. Для уменьшения этого явления ученый рекомендует ежедневно употреблять в пищу в сыром виде овощи, фрукты, салат, картофель, запеченный в кожуре, и обязательно 2—3 столовые ложки проростков пшеницы.



# Питание и рак



**Шведские онкологи свидетельствуют, что если 50 лет назад в Швеции рак желудка занимал первое место в структуре смертности, то сегодня этот показатель резко уменьшился (с 60% до 17% у мужчин и 8% у женщин). Такое уменьшение объясняется тем, что 50 лет назад питание было преимущественно мясным, теперь же в рационе преобладают зелень, овощи и фрукты. Аналогичные изменения произошли во многих других промышленно развитых странах**



# *Заболевания, вызванные проблемами пищеварения*

*Данные социологических исследований свидетельствуют, что запором страдают до 47% населения промышленно развитых стран. Многие недооценивают это заболевание, а оно ведет к развитию геморроя, варикозного расширения вен малого таза и нижних конечностей, раку кишечника. Поэтому для усиления моторносекреторной функции кишечника наиболее подходят зерновые отруби грубого помола, морковь, свекла, яблоки, капуста, апельсины.*



# Неестественные составляющие

## пищи



Пища, содержащая химические концентраты, может вызвать резкие головные боли, связанные с содержанием в концентратах глутамата натрия. Корректирующее питание в данной ситуации заключается в увеличении потребления овощей как источника витаминов и углеводов. Исключается употребление кофе, алкоголя, транквилизаторов.



# Питание и нервная деятельность



Из всех органов нашего организма головной мозг наиболее незащищен. В головном мозге протекает почти 25% всех обменных процессов. Нервная ткань не способна запасаться энергией, и поэтому ее функционирование непосредственно зависит от уровня глюкозы в крови. Существует зависимость между потреблением углеводов и способностью противостоять стрессовым ситуациям.

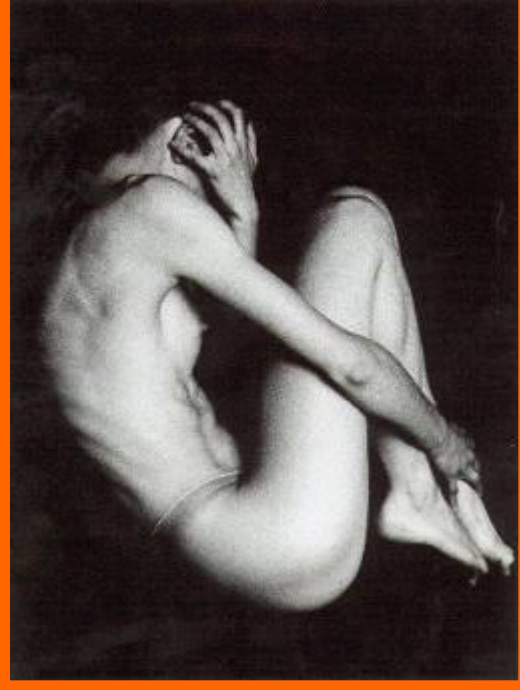


# Модные диеты

Анорексия – расстройство, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и поддерживаемым самим пациентом.

Общая распространённость анорексии составляет 1,2% и 0,29% соответственно среди женщин и среди мужчин. Чаще всего расстройство возникает у девочек подросткового возраста и молодых женщин, но реже могут заболеть и мальчики подросткового возраста и юноши.

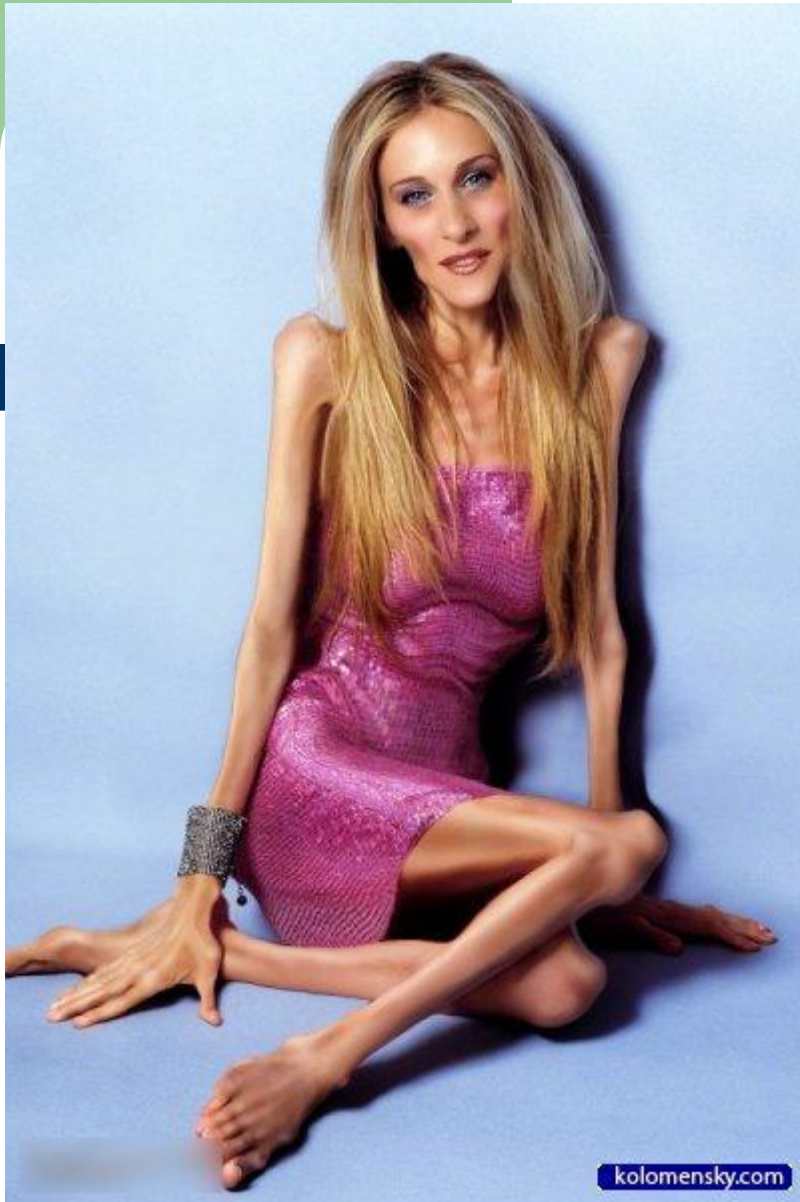




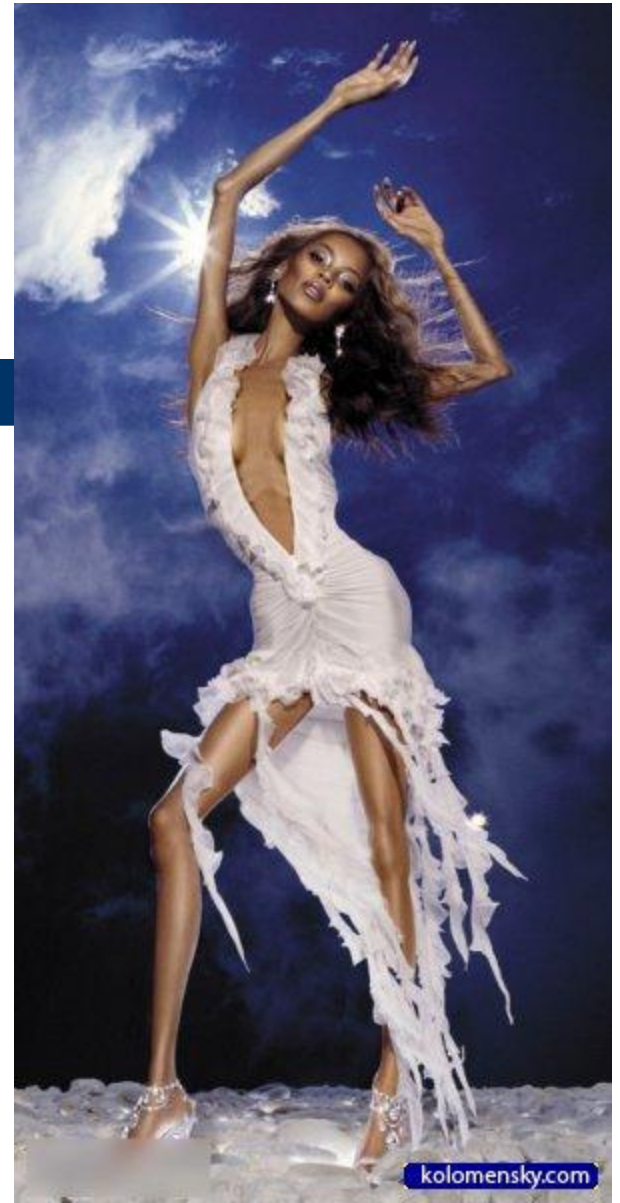




**Анорексия – диета на  
смерть**



[kolomensky.com](http://kolomensky.com)



[kolomensky.com](http://kolomensky.com)

# Анорексия – диета на смерть



# Ожирение – болезнь ...



Эпидемия ожирения началась 2 млн. лет назад

В эпидемии ожирения, от которой нынче страдают все больше стран, повинна эволюция человека. К такому выводу пришли американские специалисты, пишет британский Telegraph. Употреблять очень калорийную пищу человек начал еще 2 млн. лет назад.



## ***Анаболическая зависимость***

***Анаболики*** – химические вещества, действие которых направлено на образование и обновление структурных частей клеток и тканей.

*Озабоченные своей фигурой мужчины обращаются к запрещенным стероидам и анаболикам.*

*Мода на стероиды пришла из спортзалов. Культуристы, спортсмены и раньше использовали анаболические стероиды.*



*Навязчивое желание молодых людей улучшить фигуру и всеми силами накачать в спортзале идеальный пресс приводит к росту потребления запрещенных анаболических стероидов*







# *Наиболее распространённые анаболики, действие которых направлено именно на рост мышечной ткани:*

- *гормоны;*
- *витамины*
- *коферменты;*
- *растительные адаптогены;*
- *ноотропы;*
- *аминокислоты;*
- *антигипоксанты*



# Пищевые добавки



Вещества, обозначаемые индексами с **E 100 до E 182** включительно являются красителями, придающими продуктам различную окраску. Начиная с **E 200** и далее - представляют собой консерванты, которые удлиняют сроки хранения продукта.

Начиная с **E 300** и далее – являются антиоксидантами и антиокислителями, регуляторами кислотности, замедляющими процессы окисления. Их действие сходно с действием консерваторов.

Индексами с **E 400 по E 430** обозначаются стабилизаторы и загустители, сохраняющие заданную консистенцию продукта.

**E 430 – E 500** – эмульгаторы. Они представляют собой консерваторы, поддерживающие определенную структуру продукта.

Разрыхлители, препятствующие комкованию и смешиванию продукта обозначаются индексами **E 500 – E 520**.

**E 620 и E 642** представляют собой усилители вкуса и аромата продукта.

**E 642 – E 899** – запасные индексы.

Индексами **E 900 – E 1521** обозначаются подсластители, а также понижающие пенообразование (при разливе сока, например) вещества.

| Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие |
|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|
| E 102           | O!               | E 180           | O!               | E 280           | P                | E 463           | PX               |
| E 103           | (3)              | E 201           | O!               | E 281           | P                | E 465           | PX               |
| E 104           | П                | E 210           | P                | E 282           | P                | E 466           | PX               |
| E 105           | (3)              | E 211           | P                | E 283           | P                | E 477           | П                |
| E 110           | O!               | E 212           | P                | E 310           | C                | E 501           | O!               |
| E 111           | (3)              | E 213           | P                | E 311           | C                | E 502           | O!               |
| E 120           | O!               | E 214           | P                | E 312           | C                | E 503           | O!               |
| E 121           | (3)              | E 215           | P                | E 320           | X                | E 510           | OO!!             |
| E 122           | П                | E 216           | P (3)            | E 321           | X                | E 513E          | OO!!             |
| E 123           | OO!! (3)         | E 219           | P                | E 330           | P                | E 527           | OO!!             |
| E 124           | O!               | E 220           | O!               | E 338           | PX               | E 620           | O!               |
| E 125           | (3)              | E 222           | O!               | E 339           | PX               | E 626           | PK               |
| E 126           | (3)              | E 223           | O!               | E 340           | PX               | E 627           | PK               |
| E 127           | O!               | E 224           | O!               | E 341           | PX               | E 628           | PK               |
| E 129           | O!               | E 228           | O!               | E 343           | PK               | E 629           | PK               |
| E 130           | (3)              | E 230           | P                | E 400           | O!               | E 630           | PK               |
| E 131           | P                | E 231           | BK               | E 401           | O!               | E 631           | PK               |
| E 141           | П                | E 232           | BK               | E 402           | O!               | E 632           | PK               |
| E 142           | P                | E 233           | O!               | E 403           | O!               | E 633           | PK               |
| E 150           | П                | E 239           | BK               | E 404           | O!               | E 634           | PK               |
| E 151           | BK               | E 240           | P                | E 405           | O!               | E 635           | PK               |
| E 152           | (3)              | E 241           | П                | E 450           | PX               | E 636           | O!               |
| E 153           | P                | E 242           | O!               | E 451           | PX               | E 637           | O!               |
| E 154           | PK, PД           | E 249           | P                | E 452           | PX               | E 907           | C                |
| E 155           | O!               | E 250           | PД               | E 453           | PX               | E 951           | BK               |
| E 160           | BK               | E 251           | PД               | E 454           | PX               | E 952           | (3)              |
| E 171           | П                | E 252           | P                | E 461           | PX               | E 954           | P                |
| E 173           | П                | E 270           | O!               | E 462           | PX               | E 1105          | BK               |

д/детей

**Условные обозначения вредных воздействий добавок:**

O! — опасный

OO!! — очень опасный

(3) — запрещенный

PK — вызывает кишечные расстройства

PД — нарушает артериальное давление

C — сыпь

P — ракообразующий

PЖ — вызывает расстройство желудка

X — холестерин

П — подозрительный

BK — вреден для кожи

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

Самые обычные продукты питания представленные на этой фотографии, в сумме имеют следующие добавки: E-234, E-407, E-331, E-339, E-452, E-420, E-967, E-421, E-965, E-950, E-951, E-330, E-296, E-322, E-903, E-321, E-415, E-260, E-200, E-385, E-416, E-418\*, E-162, E-160a, E-473, E-322, E-953, E-296...

Порой надо узнать не только расшифровку кода, а наоборот код из названия добавки. **Наша памятка справится и с этим!**



**Берегите свое здоровье, обращайтесь внимание на состав, ведь, например, мало кто знает, что на одном из этих продуктов написано:**

**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ.**



***Гексаметилентетрамин***  
***(уротропин, E239)***

# E-621 – глутамат натрия



Усилители вкуса и аромата (E-621, E-627, E-631),  
регуляторы кислотности (E-330), краситель (E-150C).





## ЗАПРЕЩЕНО В РОССИИ

**E121** - краситель цитрусовый

**E123** - краситель амарант

**E240** - консервант формальдегид

# Состав продуктов питания

Полуфабрикат в тесте с мясной начинкой категории Г, пельмени "Домашние" замороженные.

Состав: мука в/с, улучшитель, вода, свинина п/ж, шпик, белок растительный немодифицированный, лук, перец, соль, специи

## Масло сливочное

Состав: сливки из коровьего молока, высококачественные растительные жиры  
Пищевая ценность в 100г продукта:  
Жиры – 70,0г (в т.ч. молочного – 35,0г).  
Белка – 0,9г, углеводов – 1,3г.  
Энергетическая ценность: 639 ккал.



Молоко цельное сгущенное с сахаром с массовой долей жира 8,5%. ГОСТ 2903-78.  
Состав: молоко коровье цельное, сахар. Продукт сладкого вкуса, однородный по всей массе, цвет белый с кремовым оттенком. Продукт предназначен для непосредственного употребления в пищу или добавляется по вкусу в кипяченую воду, какао, кофе или чай.  
Пищевая ценность на 100 г продукта, г:  
углеводов – 56,0, в том числе сахарозы – 43,5, жир – 8,5, белков – 7,2; минеральных веществ – 1,8.  
Энергетическая ценность на 100 г продукта 329 Ккал. Масса нетто 380 г. Срок годности: при температуре хранения от 0 до 10°C и относительной влажности воздуха не более 95% – 12 месяцев.

**МЮСЛИ**  
**50%**  
**ТРОПИЧЕСКИХ ФРУКТОВ И ПЕРСИКА**

Готовы к употреблению. Подавать к столу с горячим или холодным молоком, кефиром, йогуртом или соком. Идеально подходит для всей семьи.

Встряхните, перед тем как открыть, для более равномерного состава смеси.

**Хранение:** в закрытом виде для сохранения свежести вкуса, в сухом прохладном месте отдельно от продуктов с сильным запахом, при температуре не выше 25°C и относительной влажности воздуха не более 75%.

**Срок годности:** 10 месяцев.

**СОСТАВ:** ананас, манго, персик, бананы, изюм, семечки, хлопья злаковые, хлопья кукурузные (крупа кукурузная, вода, сахар, соль, солодовый экстракт).

Не содержит генетически модифицированных компонентов.

**хлебные палочки**  
**с сыром**



4 600925 003238

**СОСТАВ:** мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, растительное масло, дрожжи, сырный порошок, сахар, соль, солод, ароматизатор "сыр" идентичный натуральному, эмульгатор E481.

**ПРИПРАВА КНОРП® КРОШКА ЧЕСНОК. СУХАЯ СМЕСЬ.**

Состав: йодированная соль, усилители вкуса и запаха: глутамат, инозинат, гуанилат натрия; чеснок, сахар, растительный жир, мальтодекстрин, крахмал кукурузный, ароматизатор чеснока идентичный натуральному.

Исследования ученых подтвердили, что многие (хоть и не все) пищевых добавок при частом употреблении в пищу представляют опасность для здоровья.

Полностью исключить из своего рациона продукты с этими добавками, все равно, не получится, поэтому стоит относиться философски. "Предупрежден – значит, вооружен!" – и здорово, что вас предупредили.

Просто старайтесь отдавать предпочтение более здоровым, более натуральным продуктам, прошедшим меньшую "пищевую" обработку, с меньшим количеством синтетических пищевых добавок – это, пожалуй, самое разумное решение.

Стабилизаторы, эмульгаторы (E-400 – E-599)

E-481 Стеароил-2-лактат натрия (S Stearoyl-2-lactylate)