

Что мы едим? Пищевые добавки и здоровье?

Человек есть то, что он ест.



Проблемный вопрос:



Насколько верна поговорка: «Скажи что ты ешь, и я скажу чем ты болеешь».

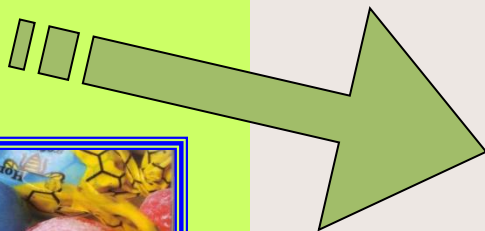
*Есть или
не есть? -
вот в чём
вопрос.*



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ должны быть

- безопасными
- соответствовать санитарным нормам





Синтетические добавки довольно часто становятся причиной аллергии, которая проявляется в форме дерматита



Пищевые добавки



это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.

Современные пищевые добавки выполняют две главные задачи:

- **придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;**
- **увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.**

**ПОКУПАЯ ТОВАР, ОБЯЗАТЕЛЬНО
ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СОСТАВ
ВЕЩЕСТВ , ВХОДЯЩИХ В ДАННЫЙ
ПРОДУКТ**



Классификация пищевых добавок

- *E100 – E199* – КРАСИТЕЛИ (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- *E200 – E299* – КОНСЕРВАНТЫ (удлиняют срок годности продукта);
- *E300 – E399* – АНТИОКИСЛИТЕЛИ (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- *E400 – E499* – СТАБИЛИЗАТОРЫ (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- *E500 – E599* – ЭМУЛЬГАТОРЫ (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- *E600 – E599* – УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.

БЕЗОПАСНЫЕ ДОБАВКИ:

✓ E163- КРАСИТЕЛЬ;

✓ E338- АНТИОКСИДАНТ;

✓ E450- СТАБИЛИЗАТОР;

К незапрещенным, но опасным относятся те пищевые добавки, чрезмерное потребление которых может привести к каким-либо заболеваниям

- **E102, 103, 131, 210, 211-216, 240 - канцерогены;**
- **E130, 221-226, 320-322, 338-341, 407, 450, 461-466 – вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта**
- **E230, 231-239, 311-313, 413 – аллергены;**
- **E171-173, 320-322 – вызывают болезни печени и почек;**
- **E222-225, 320-322, 338-341, 407, 450, 461-466 – вызывают расстройства кишечника**

В России запрещены:

- ✓ E121 – краситель красный цитрусовый 2;**
- ✓ E123 - краситель амарант;**
- ✓ E216 - парагидроксибензойной кислоты пропиловый эфир;**
- ✓ E217 - парагидроксибензойной кислоты пропилового эфира натриевая соль;**
- ✓ E240 – консервант формальдегид;**
- ✓ E130, 142, 152, 172, 173, 221 – условно канцерогенные**

*Вещества для глазирования, покрытия
продуктов- **E901-пчелинный воск,
E905с-парафин***

*Регулятор влажности –**E422-глицерин***

*Подсластители- **E951- аспартам***

*Эмульгаторы- **E440 пектин***

*Усилители вкуса-**E621- глютамат натрия***

ОСТОРОЖНО

еда!

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Тема: *Исследование продуктов питания на содержание пищевых добавок*

Цель: научиться использовать информацию на упаковках (этикетках) продуктов питания на наличие пищевых добавок

Оборудование: упаковки (этикетки) продуктов питания: чипсы, сухарики, жевательная резинка, лапша и супы быстрого приготовления, мороженое, шоколадные батончики.

Ход работы:

Содержание пищевых добавок в продукте:

Наименование продукта	Красители E1**	Консерванты E2**	Антиоксиданты E3**	Загустители E4**	Эмульгаторы E5**	Усилители вкуса E6**

Вывод:

ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ ИЛИ ЧТО МЫ ПЬЕМ?



© 2013 PEPSICO, INC.

Полезна ли жевательная резинка

**Жевательная
резина – это
восхитительный,
нежный, и очень
полезный
продукт.... ???
(из рекламы)**





**РЖАННЫЕ СУХАРИКИ С
О ВКУСОМ КОЛБАСЫ**
СОСТАВ: ХЛЕБ, ИЗГОТОВЛЕННЫЙ ИЗ
СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ,
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ, ДРОЖЖИ
ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ ПРЕССОВАННЫЕ,
МАСЛО СОЕВОЕ РАФИНИРОВАННОЕ
ДЕЗОДОРИРОВАННОЕ, КОМПЛЕКСНАЯ
ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА (СУХАЯ МОЛОЧНАЯ
СЫВОРОТКА, СОЛЬ, ПОРОШОК ЧЕСНОКА,
РАЗРЫХЛИТЕЛЬ E503, САХАР, УСИЛИТЕЛЬ
ВКУСА И АРОМАТА E621, РАСТИТЕЛЬНЫЙ
ЖИР, АРОМАТИЗАТОРЫ, РЕГУЛЯТОР
КИСЛОТНОСТИ (ЛИМОННАЯ КИСЛОТА),
ЗЕЛЕНЬ, КРАСИТЕЛИ (E160C, E100,
E153), ДОБАВКИ ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ
СЛЕЖИВАНИЮ И КОМКОВАНИЮ (E341,
E551). ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ В 100Г
ПРОДУКТА: **БЕЛКИ – 13,2Г. ЖИРЫ – 9,4
Г., УГЛЕВОДЫ – 80,7Г.** ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
ЦЕННОСТЬ – 460 ККАЛ/100 Г. ПРОДУКТ
ГОДЕН 9 МЕСЯЦЕВ С ДАТЫ
ИЗГОТОВЛЕНИЯ.



**КОРОЛЬ АРОМАТИЗАТОРОВ -
ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – E621 -
УСИЛИВАЕТ ВКУСОВОЕ ВОСПРИЯТИЯ,
ВОЗДЕЙСТВУЯ НА ЦЕНТРЫ УДОВОЛЬСТВИЯ.**



E621 - негативно влияет на головной мозг, нарушает психику детей, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к разрушению сетчатки глаза и глаукоме.

ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как НАРКОТИК !!!

Что такое ФАСТ-ФУД?



Что предлагает кафе типа «фаст-фуд» детскому организму? Прежде всего, большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия (соли). А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации: ожирения, гипертонии, атеросклероза.



Рекомендации по употреблению продуктов



1. Внимательно читайте на этикетке состав продукта
2. **НЕ покупайте** продукты с неестественно яркой окраской
3. **НЕ покупайте** продукты с чрезмерно длительным сроком хранения
4. **НЕ покупайте** подкрашенную газировку, делайте соки сами
5. **НЕ перекусывайте** чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом и т.д.
6. **НЕ употребляйте** супы и каши из пакетиков, готовьте их сами
7. **НЕ покупайте** переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушёнка
8. *В питании должно быть всё в меру, безопасно и по возможности разнообразно*

Спасибо за работу!

