

# ЗНАЧЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ ПРОДУКТОВ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА



Выполнила: ученица 9 класса «Г»  
МБОУ «СОШ№33 им.Н.А.Мордовиной»

Бурковецкая Диана

Руководитель: учитель технологии  
Коноплёва Наталья Борисовна

В наше современное время, когда воздух, вода и земля загрязнена продуктами жизнедеятельности человека и экологическая обстановка не смотря на все усилия человечества продолжает ухудшаться люди все больше и больше начинают задумываться о своем здоровье.

**«Скажи, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты».**

Этот афоризм из знаменитой кулинарной книги «Физиология вкуса», написанной полтора столетия назад французским юристом Антельмом Бриья-Савареном, не потерял своей актуальности и сегодня. Он наиболее точно характеризует связь между той пищей, которую вы потребляете и тем как вы выглядите и чувствуете себя.



Мы ежедневно употребляем пищу и не задумываемся, что пища – это не только поддержание жизни, но и её качество.

Качество жизни – это наше самочувствие, здоровье, радость жизни или безразличие к ней, активность семейная, бытовая и социальная.

Мы уже привыкли доверять продуктам с маркировками «для детского питания», зная, что для их приготовления используются экологически чистые продукты. Но мало кто задумывается, что такое на самом деле экологически чистое сырье.

За всеми стадиями получения экологически чистых продуктов ведется строгий контроль и чтобы вырастить овощи, злаки или фрукты, или получить молоко для детского творожка, производителям необходимо очень много знать о природных способах борьбы с вредителями и удобрении почвы.

Сегодня экологически чистые (органические) продукты питания широко востребованы на мировом рынке.

В развитых странах существуют четкие критерии, позволяющие отнести продукт к категории экологически чистые (органические) продукты.

Экологически чистые продукты (органические) не содержат генетически модифицированные ингредиенты.

Экологически чистые продукты (органические) не содержат ингредиенты выращенные при использовании пестицидов, гербицидов, ядохимикатов и искусственных удобрений.

Экологически чистые продукты (органические) не содержат искусственные консерванты, красители и вкусовые добавки.

Экологически чистые (органические) продукты обязаны иметь на упаковке специальные лицензионные символы «Органика»

В развитых европейских странах люди уже осознают, что залог здоровья и благоприятной среды жизнедеятельности — это чистая окружающая среда.

Покупатель пытается способствовать улучшению среды обитания через выбор продукции, производство которой наносит минимальный ущерб окружающей среде, а производитель продукции стремится к повышению уровня экологической безопасности своего производства.

Потребитель и производитель говорят на одном языке.

Одним из основных критериев выбора экологически безопасной продукции признана экологическая маркировка.

Экологически чистые (органические) продукты обязаны иметь на упаковке специальные лицензионные символы «Органика»

Символы крупнейших Био-Органических Ассоциаций :





В России основной документ, на основании которого можно присудить продукту статус биосырья (экологически чистого продукта) – это «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» (СанПиН).

Продукты, прошедшие проверку на уровень загрязнений с минимальными значениями – биопродукты, (иначе – органические), приобретают статус «диетических» или «детских».



Российские производители нередко используют обозначения «экологически чистый», «натуральный» и т. д., которые сами по себе являются **рекламным трюком**. Они руководствуются тем, что российский рынок натуральных продуктов находится в зачаточном состоянии, а потребитель совершенно не знаком со стандартами качества.



## Содержание национальных стандартов на органику включает:

**запрет** на использование искусственно созданных химических удобрений;

**запрет** на применение генетически модификационных технологий;

**запрет** на употребление стимуляторов роста и откорма, антибиотиков и гормональных препаратов, а также использование кормов, созданных не на основе органики.



Пока Россия является аутсайдером на рынке экологически чистых продуктов, но уже сегодня можно с уверенностью говорить о формировании этого рынка и его больших перспективах в нашей стране.



## Экологически чистые продукты классифицируют по :

**1. Natural Products (NP)** - продукты, состоящие полностью или большей частью из ингредиентов природного происхождения, с минимальным количеством химических веществ, искусственных наполнителей и пр.

Натуральные продукты включают в себя прежде всего Organic Products (OP). По-русски их правильнее будет называть "экологически чистые продукты". ЭЧП - это продукты, выращенные на специально очищенной земле, без применения химических препаратов, с использованием лишь естественных удобрений, таких как навоз, компост .

2. **Functional Foods (FF)** - это продукты с искусственным добавлением полезных веществ, повышающих защитные функции организма (например, апельсиновый сок с добавлением эхинацеи).



3. **Nutraceuticals** - это специальные добавки к пище, повышающие ее питательность, например, витамины. Они обязательно должны быть натурального происхождения. Большинство из них - экстракты из различных растений.

## САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОДУКТЫ НА СЕГОДНЯ:

- кофе, чай, фрукты и овощи, представленные как в свежем, так и в обработанном виде;
- некоторые специи, сухофрукты и орехи;
- сезонные продукты - свежие фрукты и овощи, пользующиеся повышенным спросом в определенные периоды года;
- экологически чистые заменители традиционных продуктов: хлебобулочные изделия, молочная и мясная продукция, экологически чистые напитки и вина и т.д.;
- экологически чистые продукты для детей (детское питание, каши и т.д.);

## Это нужно знать!

На этикетке экологического продукта должны указываться следующие пункты:

- название и адрес юридического лица, несущего правовую ответственность за производство или переработку продукта
- технология производства, влияющая на свойства продукта (например, использование натуральных удобрений);
- ингредиенты продукта в последовательности их доли в весе;
- все добавки с их полными названиями (например, красители, полученные из экологического сырья);
- все компоненты вспомогательных веществ переработки;
- точные доли сертифицированного и несертифицированного сырья, указанные в процентном соотношении.

К сожалению, био-продукты не могут быть дешевыми – у них слишком высокая себестоимость, и производитель не может искусственными способами влиять на объемы урожая, скорость выращивания продукции, ее стойкость к болезням и насекомым. К тому же, все экологически чистые товары везутся из Европы, и это предполагает определенную таможенную наценку.

В целом потребители органической продукции люди обеспеченные, и будем надеяться, что число их будет расти.



Подобно тому как пища влияет на наши органы и их функции, она действует и на наше мышление.

Мозг, питаемый насыщенной токсинами кровью, вряд ли сможет хорошо делать свою работу.

Наше мышление и наше здоровье находятся в прямой зависимости от того, что мы едим.

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

- Коробейников В.П, Суханкин Е.А «Академия здоровья», М.: Наука, 2001
- Ручейников А.В. Что мы едим?, М.: Колос, 1999
- <http://www.vitaminglobal.ru/organic-food-c-160.html>
- <http://www.krokha.ru/semya/zdorovie/ekologicheskii-chi-stye-produkty-dlya-pravilnogo-pitaniya>
- [www.greenmama.ru](http://www.greenmama.ru)
- <http://vperedu.ru/archives/261>
- [http://www.klub100let.ru/1\\_8znachenie\\_pitaniya.htm](http://www.klub100let.ru/1_8znachenie_pitaniya.htm)