

# МАЙОНЕЗ. ЗА И ПРОТИВ.



Подготовила ученица 4 «А» класса:  
Кривега Марина  
Учитель:  
Кирясова Наталья Михайловна



# В состав майонеза входят следующие продукты:

- растительное масло;
- яичный желток;
- лимонная кислота;
- горчица;
- уксус.



Однако кроме этих компонентов в майонезе содержатся различные консерванты, эмульгаторы, усилители вкуса и т. д.



- Майонез прочно вошел в нашу жизнь, многие не могут представить себе без этого соуса ни обеда, ни ужина. Его намазывают на бутерброды, заправляют им салаты, с ним запекают мясо. Любое блюдо кажется нам вкуснее, если его приправить майонезом. В результате люди перестают замечать, что начинают злоупотреблять этим продуктом. Они не задумываются, пользу или вред он приносит организму. Майонез – вроде бы обыкновенный продукт. Он присутствует на столах многих, однако нельзя пренебрегать тем, какое влияние майонез оказывает на здоровье

# ПРОТИВ

- Вред майонеза состоит в том, что в большинство его видов вместо натурального растительного масла входят модифицированные растительные жиры, то есть транс-жиры. Это искусственный продукт, который организм усваивать не может. Транс-жиры не выводятся из организма, они остаются в тканях организма, застревают в поджелудочной железе, печени, откладываются на стенках сосудов.



# ЗА

- Истинный майонез состоит из растительного масла, горчицы, желтка, соли, перца и лимонном сока. Исходя из составляющих, можно сказать, что домашний майонез даже полезен. Так, яичный желток содержит в себе важные компоненты для нашего организма. Семена горчицы вносят в продукт содержащиеся в них полезные питательные вещества и витамины. О пользе лимонного сока и вовсе не стоит говорить – сплошной позитив. При исследовании домашнего майонеза в его составе обнаружено много полезных веществ для организма. Что же касается составляющих промышленного майонеза, то тут в процессе изготовления используют все что угодно, но никак не натуральные продукты, поэтому в нем практически нет пользы.

# В результате могут развиваться множество заболеваний:

- болезнь сердца;
- ожирение;
- проблемы с обменом веществ.





- Как узнать, что содержится в майонезе: натуральное растительное масло или транс-жиры? Изучите этикетку. Если в составе соуса вы нашли «высококачественный растительный жир», то речь идет не о натуральном растительном масле. Помимо транс-жиров в этом продукте присутствуют другие вредные для организма ингредиенты.

- Поэтому мнение, гласящее, что майонез безвреден, потому что состоит из натуральных продуктов – растительного масла, яиц, лимонной кислоты и горчицы – абсолютно беспочвенно. Лучше выбирать майонез с небольшим сроком годности. Качественный продукт не может храниться долго. Правда, он и стоит дороже. Следите за своим здоровьем! Употребляйте в пищу только качественные продукты.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

