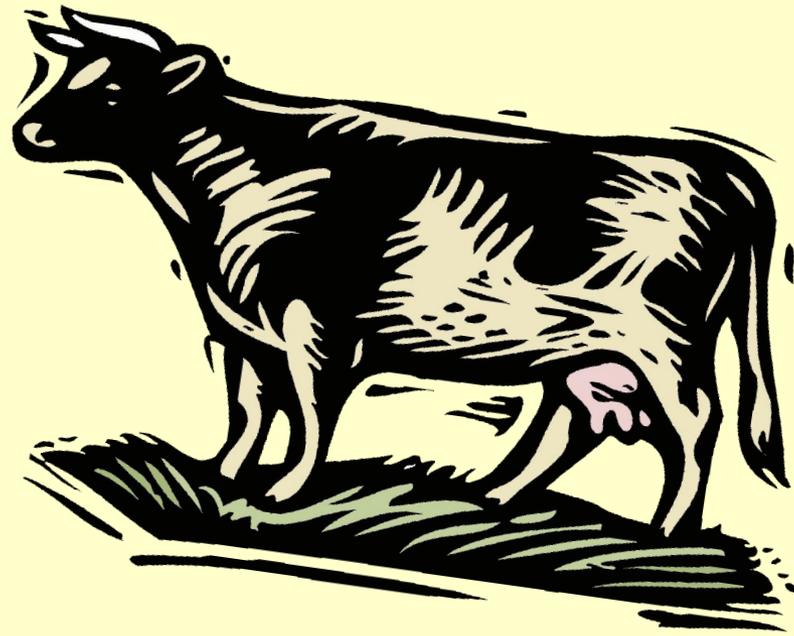




ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



**МЫ ЖИВЕМ НЕ ДЛЯ
ТОГО, ЧТОБЫ
ЕСТЬ, А ЕДИМ ДЛЯ
ТОГО, ЧТОБЫ
ЖИТЬ.**

Какой мудрости учат эти пословицы?

- Хороший повар стоит доктора.
- Ешь хрен едуч и будешь живуч.
- Ешь, да не жирей – будешь здоровей.
- Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
- Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.

- По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 10% зависит от социальных условий, на 15% от факторов, связанных с наследственностью, на 8% от условий медицинского обслуживания, на 7% от климатических условий и на 60% здоровье человека зависит от его образа жизни, поэтому так важно самим заботиться о своем здоровье.
- **Вопрос.** В какой процент входит фактор правильного питания? Можно ли говорить о нем как об одном из главных факторов, определяющих здоровье человека?

ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ ОКАЗЫВАЕТ
ВЛИЯНИЕ НА РОСТ, ФИЗИЧЕСКОЕ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ЧЕЛОВЕКА, ОСОБЕННО В ДЕТСКОМ,
ПОДРОСТКОВОМ И СТАРЧЕСКОМ
ВОЗРАСТЕ.

ВАЖНО !

**ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ УСЛОВИЙ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ,
ТО ЧТО ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗОПАСНЫМИ И
СООТВЕТСТВОВАТЬ САНИТАРНЫМ
НОРМАМ. КАЖДЫЙ ПРОДУКТ
ДОЛЖЕН ИМЕТЬ СВОИ ПИЩЕВЫЕ
ДОСТОИНСТВА, СОДЕРЖАТЬ
ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА
ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.**

В США, на родине фаст – фуды, за последние 20 лет число случаев клинического ожирения среди молодых американцев выросло в 3 раза. Сейчас, по данным американского Минздрава, ожирением страдают 40 миллионов взрослых американцев. Каждый год от него умирают около **28 тысяч** человек. **Это вторая после курения причина смертности в США.**

SOS

Сейчас многие люди увлекаются сладкими газированными напитками. Но знаешь ли Вы, что домохозяйки считают шипучку отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налетом и отложениями кальция. А индийские фермеры используют пепси и колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей.

Вопрос. Когда вы заходите в магазин в поисках чего –нибудь вкусненького, каким продуктам вы отдаете предпочтение?

Вопрос. А обращаете ли вы
внимание на состав веществ
входящих в данный продукт?

Бензоат натрия, фосфат натрия, ацетилованный, дикрахмалфосфат – звучит не очень аппетитно. Однако каждый из нас употребляет в пищу эти вещества ежедневно, поскольку редкий продукт, продающийся в магазине, не содержит консервантов и красителей.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

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

Увеличивают срок хранения продуктов питания (необходимо для их транспортировки и хранения)

Придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – красивый цвет, привлекательный вкус и аромат, нужную консистенцию.

Запрещённые и не рекомендованные в России добавки

Красители

**(усиливают или восстанавливают
цвет продукта)**

**E103, E 107, E 121, E123, e125,
E127, E128, E140, E153, E154, E151,
E 160d, E160f, E166, E173, E174, E175,
E180, E182**

Консерванты

**(увеличивают срок хранения
продуктов)**

E209 E213 – 219, E225 – 228, E230 – 233,
E237, E238, E240, E241, E252, E253,
E264, E281 - 283

Антиокислители

(защищают продукты от окисления)

**E303, E305, E308 – 314, E317, E 318,
E323 – 325, E328, E329, E343-345, E349,
E350 – 352, E355 – 357, E359, E365 -368,
E370, E375, E381, E384, E387 - 390, E399**

Стабилизаторы **(сохраняют необходимую** **консистенцию)**

**E403, E408, E409, E418, E419, E429 – 436,
E441 – 444, E446, E462-463, E465, E467,
E474, E476 -480, E482 -489, E491 -496**

Эмульгаторы

(создают однородную смесь)

E 505, E 512, E 519 - 523,

E 535, E 537, E 538, E 541, E 542, E 550,

E 552, E 554 - 557, E 559 - 560, E 574,

E 576 - 577, E 579 - 580

Усилители вкуса и аромата

**E622 -625, E628, E629, E632-635,
E 640-641**

Пеногасители

**(придают продуктам приятный
внешний вид) и другие
вещества**

**E906, E908 - 911, E913, E916-919,
E922 - 926, E929, E942 - 946, E957,
E61001, E1105, E1503, E1521**

**Разрешены в России, но
запрещены и не
рекомендованы в некоторых
других странах**

**E102, E104, E105, E110, E111, E120, E122,
E124, E126, E130, E131, E141, E142, E150,
E152, E171, E210, E212, E221, E222, E223,
E224, E250, E251, E311, E312, E313, E320,
E321, E322, E338, E339, E330, E340, E341,
E407, E450, E461, E466, E477.**

Вопрос. Как все эти вещества влияют на здоровье человека? Небезопасно ли использование пищевых добавок?

Они проявляются:

- вызывают расстройства кишечника;
- вызывают сыпь;
- влияют на давление;
- вредные для кожи;
- ракообразующие;
- повышают холестерин;
- влияют на ЦНС, зрение.

Рекомендации по употреблению продуктов

- Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
- Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
- Обходитесь без подкрашенной газировки, делайте соки сами.
- Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами.
- Не употребляйте супы и каши из пакетиков, готовьте сами.
- Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка).
- В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.