

**Устный журнал
«Мы в мире химии»
№ 1- 2006**

Тема: «Пища, которую мы едим».

**Девиз: «Химики это те, кто
действительно понимает мир!».**

Л.Полинг



Страница № 1.

- **Что нужно знать, когда готовишь пищу и покупаешь продукты.**



E - Значение

- **100-182. Красители.**
- **200-299. Консерванты.**
- **300-399. Антиокислители.**
- **400-499. Стабилизаторы.**
- **500-599. Эмульгаторы.**
- **600-699. Усилители вкуса и аромата.**
- **900-999. Пеногасители.**

Колбаса бутербродная.

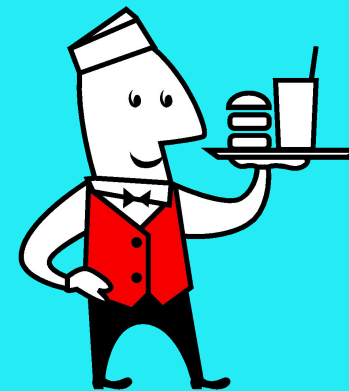
Производитель ОАО

«Мясокомбинат

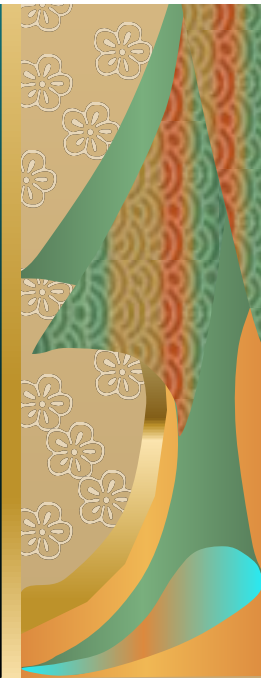
Омский»

**E 250- консервант,
вызывает нарушение
давления;**

**E 450 – стабилизатор,
вызывает
расстройство
желудка, поражает
желудочно-кишечный
тракт.**



- Напиток «Пепси»
- Производитель-(А) ООО «Пепси Интернешенел Боттлерс», г. Екатеринбург
- **E 150 a** – подозрительные пищевые добавки;
- **E 338** – вызывает расстройство желудка.



- **Сыр плавленый «Президент»**
- **E 450** – стабилизатор, вызывает расстройство желудка, поражает желудочно-кишечный тракт;
- **E 339** – антиокислитель, вызывает расстройство желудка, аллерген;
- **E 331** – антиокислитель, вреден для кожи, аллерген.



- **Жевательная резинка «Orbit»,**
- **ООО «Ригли», Санкт – Петербург**
- **Е 171, Е 322, Е 320 – вызывают болезни печени и почек.**



- **Куриный бульон «Maggi»**
- **Глутамат, иносинат гуанилат натрия – вызывают болезни желудочно-кишечного тракта;**
- **E 330 – особенно опасен, вызывает злокачественные опухоли.**



Страница № 2.

Практическое занятие.


- **Тема:** «**Пищевые добавки**».
- **Цель:** научиться расшифровывать коды пищевых добавок (с индексом E).
- **Задачи:** провести расшифровку кодов предложенных вам этикеток пищевых продуктов и сделать вывод о целесообразности применения данного продукта, учитывая их влияние на организм.





Страница третья.
«Вы нам писали...»
Отвечаем на письма наших
читателей.





Воспользуйтесь следующими советами:

- Нитраты хорошо растворимы в воде, поэтому: свёклу, кабачки, картофель, капусту, тыкву и др. перед приготовлением необходимо **нарезать кубиками и 2-3 раза залить водой**, выдерживая по 5-10 минут.
- Варка овощей, квашение, соление уменьшает содержание нитратов, а сушка, наоборот, повышает.





- Очищенный картофель лучше залить на сутки 1%-ной поваренной соли или аскорбиновой кислоты.



- ***У капусты необходимо снимать верхние кроющие листья и выбрасывать кочерыжку.***



**У свёклы и моркови нужно
отрезать верхнюю и
нижнюю часть
корнеплода.**





*Нужно очищать
огурец
от кожицы и
отрезать хвостик.*

Имейте в виду, что...

а) самое высокое содержание нитратов

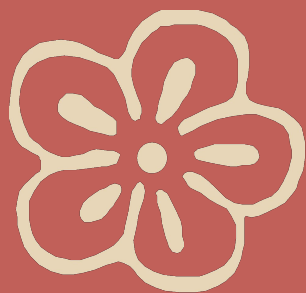
(в мг/кг) отмечается в:

- **свёкле (200-4500),**
- **капусте (600-3000),**
- **салате (400-2900),**
- **петрушке (1700-2500).**





Страница четвёртая



«Здоровье дороже золота».

Шекспир



Адрес редакции устного журнала:

г.Ноябрьск,

ул.Витаминная, №

6,02· 10²³

наш телефон - С₆Н₁₂О₆

Редакционная коллегия:
главный редактор – Присич Н.
журналист – Вовк Я.,
редактор отдела писем – Куликова Н.,
редактор отдела ЗОЖ – Токарь Е.,
зав. компьютерным отделом – Павлова В.
консультант – Русецкая О.П.,
ведущие устного журнала:
Савоськина А. и Ходырева

**До свидания, до новых
встреч!**

