

Опасность рафинированных продуктов



Выполнила:

ОУ «Красноясыльская СОШ»

Ивановичевская Розалия Рафиковна

учитель химии



Цель

Расширить диапазон знаний о рафинированных продуктах.

Задачи

- **1. Проанализировать данные в источниках информации.**
- **2. Выяснить опасность рафинированных продуктов для здоровья.**

Что такое рафинирование?

- **Рафинирование** – это один из видов обработки и процесса очистки продукта, в результате чего самые разнообразные продукты питания теряют полезные вещества и **ВИТАМИНЫ**.

Чем же так плохи рафинированные продукты?

- Увеличение калорийности еды.
- Снижение содержания витаминов и микроэлементов.
- Возможное загрязнение при нарушении правил производства.
- Повышенное содержание углеводов, как следствие – возможные «скачки» сахара в крови, вплоть до возникновения привыкания.
- Потеря своеобразного вкуса и аромата.
- Замена омега-3 жиров омега-6 аналогом, который способен вызывать рак, ожирение, диабет и даже депрессию.
- Засоление пищи.

Недостаток пищевых волокон, витаминов, минеральных солей и других компонентов, **исчезающих при рафинировании** **продуктов приводит к:**

- атеросклерозу
- повышению артериального давления
- ишемической болезни сердца
- злокачественным новообразованиям

Самым частым последствием, возникающим вследствие питания рафинированной пищей, является запор

Исторические факты

- В не таком уже далеком прошлом, в районе нынешних Соединенных Штатов буйствовали пираты. Никто их победить не мог, а тут вдруг случилось непредвиденное: пираты сами сдались властям. Оказалось, от употребления изысканной рафинированной пищи все пираты вдруг заболели неизвестной болезнью. Пиратов три дня **кормили только отваром картофеля в мундирах и самим картофелем. Через три дня пираты были здоровы.**
- В древнем Риме существовал очень оригинальный метод наказания: преступников кормили одним мясом. Организм, лишенный витаминов, медленно угасал.
- В Приокском террасном заповеднике в свое время начали разводить журавлей. Ученые скрупулезно расписали меню для них, кормили птиц по науке, но журавли не несли яиц. И лишь когда им стали добавлять в рацион живых мышей, дело сдвинулось с мертвой точки.

Сахар «рафинад»

**Энергетическая ценность 2-х кусочков сахара
60 ккал.**

Вид деятельности и время, необходимые для
утилизации данной энергии:

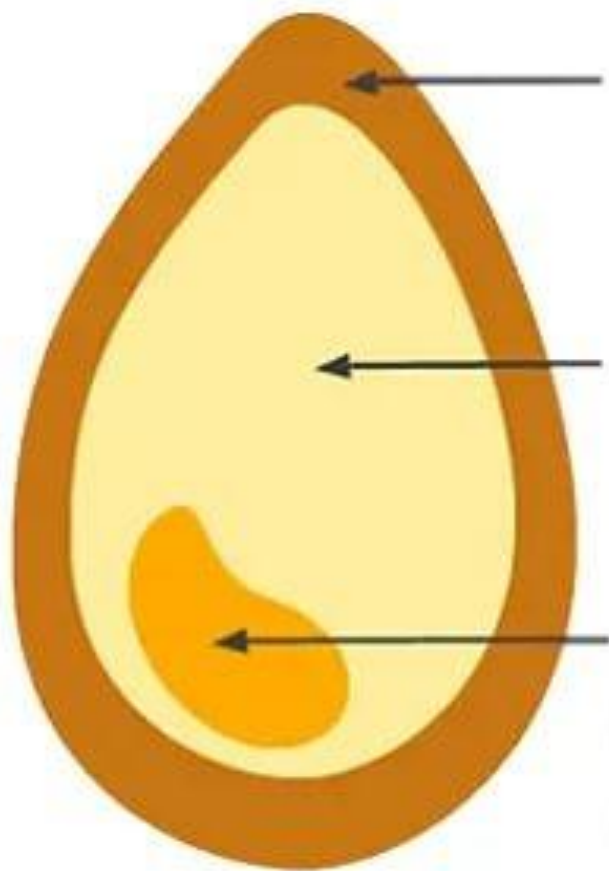
- 11 мин ходить;
- 45 мин лежать или сидеть;
- 3 мин бегать;
- 15 мин ездить на велосипеде;
- 12 мин плавать;
- 8 мин бегать на лыжах.



- Усыпляет иммунную систему, снижая иммунитет в 17 раз!
- Выводит кальций, вызывает проблемы с волосами и костями, способствует развитию остеопороза даже у детей.
- Вызывает привыкание наподобие наркотической зависимости.
- Порча зубов является прямым следствием высокого потребления рафинированного сахара
- Американские ученые нашли 59 пунктов вреда, которые причиняет человеческому организму рафинированный сахар.

Рафинированная мука

Цельное зерно



Отруби

Богатый клетчаткой наружный слой, который защищает зерно. Он содержит витамин В и следовые минералы.

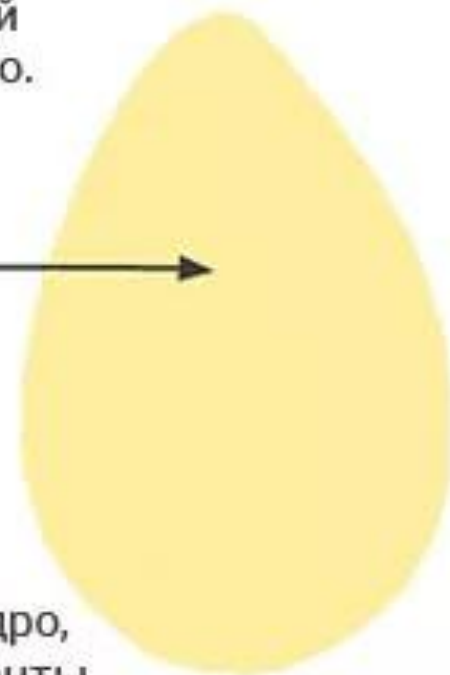
Эндосперм

Средний слой, содержащий углеводы и немного белка.

Зародыш

Маленькое, богатое питательными веществами ядро, которое содержит антиоксиданты, включая витамин Е, витамины группы В и жиры.

Рафинированное зерно





- **Мука высшего и первого сортов.** отбеленная, лишенная поверхностного слоя, зародыша, не содержит практически ничего кроме **клейковины и крахмала.**
- **Клейковина** способна налипать на стенках желудка, ухудшая всасываемость питательных веществ.



Шлифованный рис

- При шлифовании риса удаляется богатая витаминами оболочка зерна. При длительном употреблении такого риса развивается **болезнь бери-бери**, которую можно вылечить всего лишь рисовыми отрубями, содержащие витамины группы В (тиамин – витамин В1).
- Данное заболевание характеризуется следующими симптомами: быстрая утомляемость, потеря аппетита, мышечная слабость, боли в ногах, одышка, болезненность икроножных мышц.

Рафинированное масло - «мертвый» продукт.



- Масло не содержит витамин Е - мощнейший антиоксидант. Отсутствие в питании витамина Е в течение длительного времени пагубно, так как страдают мозг, центральная нервная и сердечно-сосудистая системы.

Каша нашего детства

- Манка в принципе, даже не крупа, по сути, это «побочный» продукт, образующийся при производстве пшеничной муки.
- Содержит вредное вещество – **глиодин** – мукополисахарид, который вызывает некроз (омертвление) ворсинок кишечника
- Она богата **фитином**, изменяющим среду в кишечнике
- Содержит большое количество **клейковины, вызывающей острую аллергическую реакцию**

Соль «Экстра»

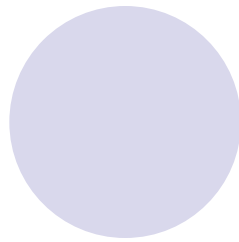
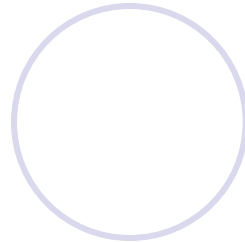
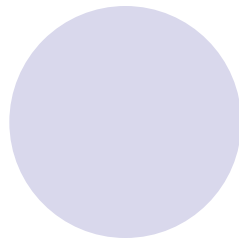
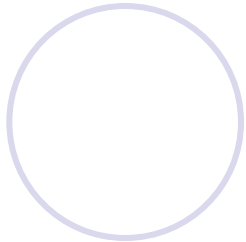
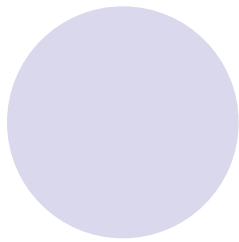


Вредного хлорида натрия максимальное (99,7%), а полезных солей калия, магния и кальция - минимальное (0,01-0,02%). Соль содержит противослёживающуюся добавку Е 536 – **опасную для здоровья человека!**



Помните!

- 1. Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть!**
- 2. Употребляйте в пищу только натуральные (нерафинированные) продукты! Возьмите это себе за правило. Иначе вам придется глотать дорогие таблетки.**
- 3. Мудрые говорят: «Если вы правильно питаетесь, лекарства вам не нужны»**



Спасибо за внимание