

Горькая правда

О сладких мимонадах.



Красавина Мария 7 Б класс

МОУ СОШ №6

2009

Цель исследования: **выяснить, почему в школьных столовых перестали продавать лимонад?**

Актуальность выбранной темы состоит в том, что в последние годы производители сладких газированных напитков все чаще обвиняются в нанесении вреда здоровью, особенно детскому. А ведь не секрет, что многим детям нравится лимонад! Насколько это серьезно?

Задачи исследования:

- Собрать как можно больше сведений о том, насколько вреден или полезен лимонад.
- Проанализировать информацию из Интернет.
- Узнать мнения обучающихся нашей школы.
- Обработать данные анкет и представить в наглядной форме.
- Узнать, какие из добавок наиболее вредны для здоровья.
- Довести до сведения обучающихся результаты исследований через классные часы.
- Привести рекомендации по сохранению здоровья.



Лимонады. Что плохого?



Я попробовала разобраться в этой проблеме. Сняла с бутылок с различным лимонадом этикетки и тщательно рассмотрела, что входит в состав этих напитков. Что же я обнаружила? Что все они содержат такие добавки, как регуляторы кислотности, подсластители, красители и консерванты. А ведь многие из них входят в список опасных для здоровья. Тогда зачем они нужны?



Пищевые добавки.

Пищевые добавки – это вещества, вводимые в небольших количествах в пищевые продукты и напитки с целью предотвращения порчи, улучшения вкусовых качеств и внешнего вида пищи.

Красители.



Используются для придания продуктам питания цвета и улучшения их вида. Натуральные красители вырабатываются из красной столовой свеклы, сладкого перца, апельсинов или шпината. Искусственные красители синтезируются химическим путем. Пищевые продукты, содержащие натуральные красители, считаются безопасными для здоровья. К искусственным красителям следует проявлять осторожность. Они могут быть причиной аллергии и даже вызывать рак.

Красители обозначаются литерами *E с 100 по 180, 579, 585.*

Консерванты.



Консерванты используются для удлинения сроков годности пищевых продуктов. Натуральные консерванты, к которым относятся уксусная или молочная кислота, считаются безопасными.

Синтетические консерванты иногда вызывают аллергию, вплоть до приступов астмы, головные боли и тошноту и способны даже повлиять на наследственность. Важно избегать пищевых продуктов с нитратами, так как они препятствуют усвоению кислорода, т.е. ведут к кислородному голоданию организма.

Консервантам присвоены литеры Е с 200 по 290, 1125.

Регуляторы кислотности.



Регулируют содержание кислоты в пищевом продукте. Область применения регуляторов кислотности довольно узка, так как ряд пищевых продуктов, в которых следует нейтрализовать уровень кислотности, невелик. Все без исключения регуляторы кислотности считаются безвредными.

Регуляторам кислотности присвоены литеры *E 170, с 261 по 263, 500.*

Подсластители. Сахарозаменители.



Без них не обходится производство лимонада. **Особенно вреден Аспартам (E951)**. Он полностью запрещен к использованию в детском питании до 4-х лет.

Фенилаланин, содержащийся в аспартаме, способствует при употреблении его в больших дозах развитию **депрессии, припадков паники, злости и насилия**.

Употребление напитков с аспартамом не утоляет жажду. В результате они становятся напитками для возбуждения жажды, а не для ее утоления.



Фiesta "Дюшес" "Лимонад"



Состав	Код добавки	Запрещены или опасны
Регулятор кислотности	E330	E330
Подсластитель	E950, E951, E952, E954	E951
Консервант	E211	
Краситель	E150d	



Seven-Up

Состав	Код добавки	Запрещены или опасны
Регулятор кислотности	E296, E330, E331	E330
Консервант	E211	E211





Лимонад «Витамикс»

Состав	Код добавки	Запрещены или опасны
Краситель	E102, E133	E102



Миринда

Состав	Код добавки	Запрещены или опасны
Регулятор кислотности	E330, E331	E330
Подсластитель	E211	E211
Консервант	E110	E110
Антиокислитель	E300	E300



Pepsi

Состав	Код добавки	Запрещены или опасны
Регулятор кислотности	E338	E338
Краситель	E150A	



Pepsi light

Состав	Код добавки	Запрещены или опасны
Регулятор кислотности	E330, E331, E338	E330, E338
Подсластитель	E950, E951, E955	E951
Консервант	E211	E211
Краситель	E150A	





Evervess Bitter Lemon

Состав	Код добавки	Запрещены или опасны
Регулятор кислотности	E330	E330
Консервант	E211	E211
Антиокислитель	E300	E300

Особо опасны!!!



Красители E100-E182, E103, E107, E125, E127, E128, E140, E153(карбонат)-155, E160d(ликопин), E160f, E166, E173-175, E180, E182
Дополнительно запрещенные в мире **E102**, **E110**, E120, E124.E123,E105, E111, E121, E126, E130, E142, E152- очень опасны

КонсервантыE200- E299, E209, E213-219, E225-228, E230-233, E237, E238, E240 - формальдегид, E241, E263, E264, E282, E283

Дополнительно запрещенные в мире E210, **E211**-E217, : E221-E226, E240(!), E250-E251 - вызывают нарушение кровяного давления, E231-E232, E229 - вызывают кожные заболевания

Антиокислители E300-E399, E302, E303 (аскорбат), E308-314 (токоферол/витамин E), E317, E318, E323-325, E328, E329, E343-345, E349-352, E355-357, E359, E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399

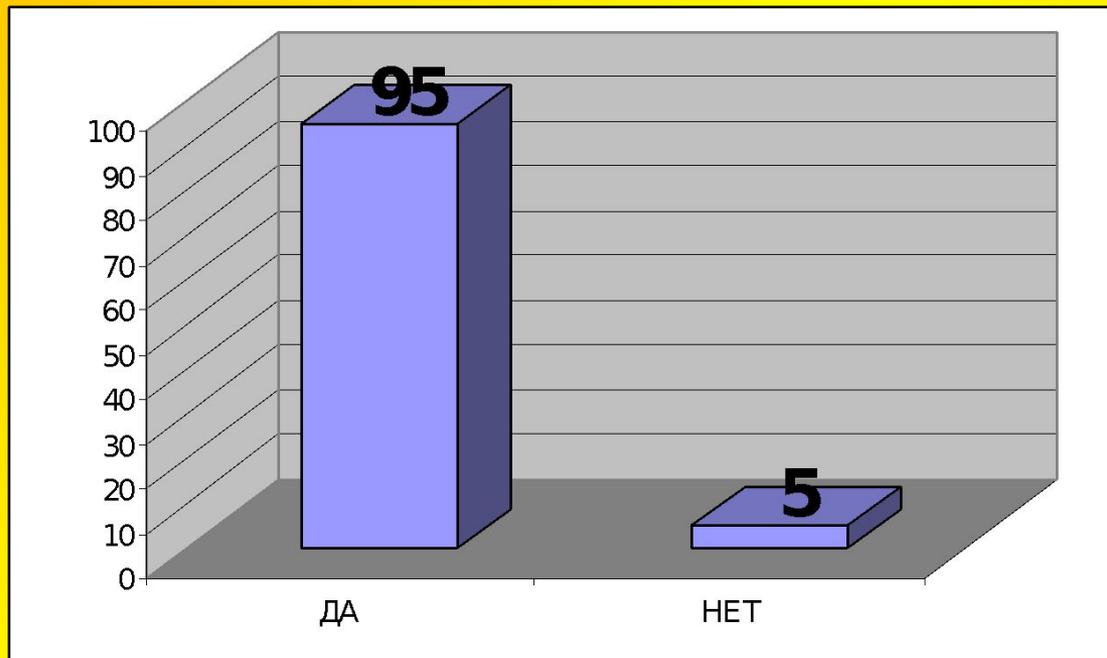
Дополнительно запрещенные в мире **E330**, **E338**-E341 - вызывают расстройство кишечника

Пеногасители E900-E999, E906, E908, E909-911, E913, E916-919, E922-923, E924b, E925, E926, E929, E943a, E923b, E944-946, E957(тауматин), E959

Подсластители, разрыхлители, регуляторы кислотности и другие E1000 и далее E1000, E1001, E1503, E1521, **E 951(аспартам)**,

Итоги анкетирования в школе.

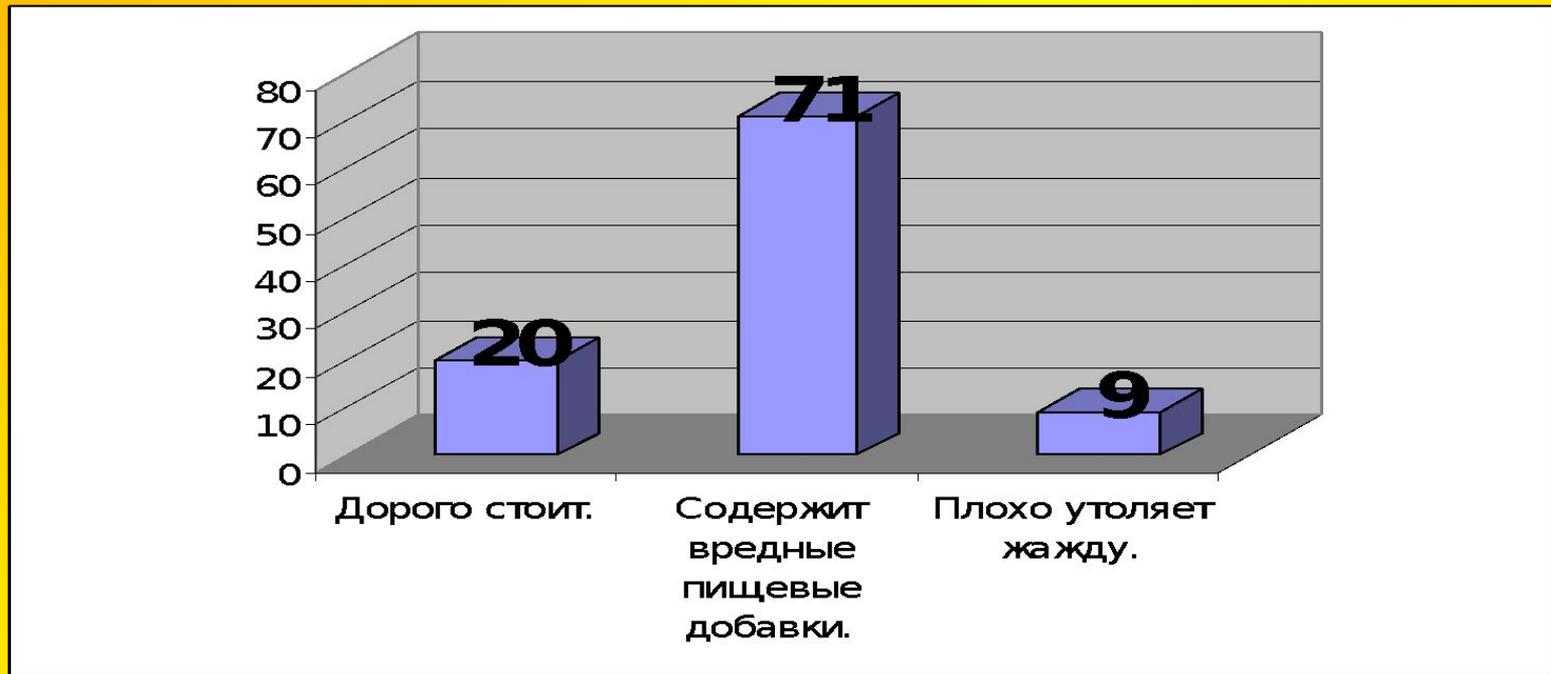
Вопрос № 1. Любишь ли ты лимонад?



ВЫВОД: Как я и ожидала, лимонад является любимым напитком для большинства ребят.

Итоги анкетирования в школе.

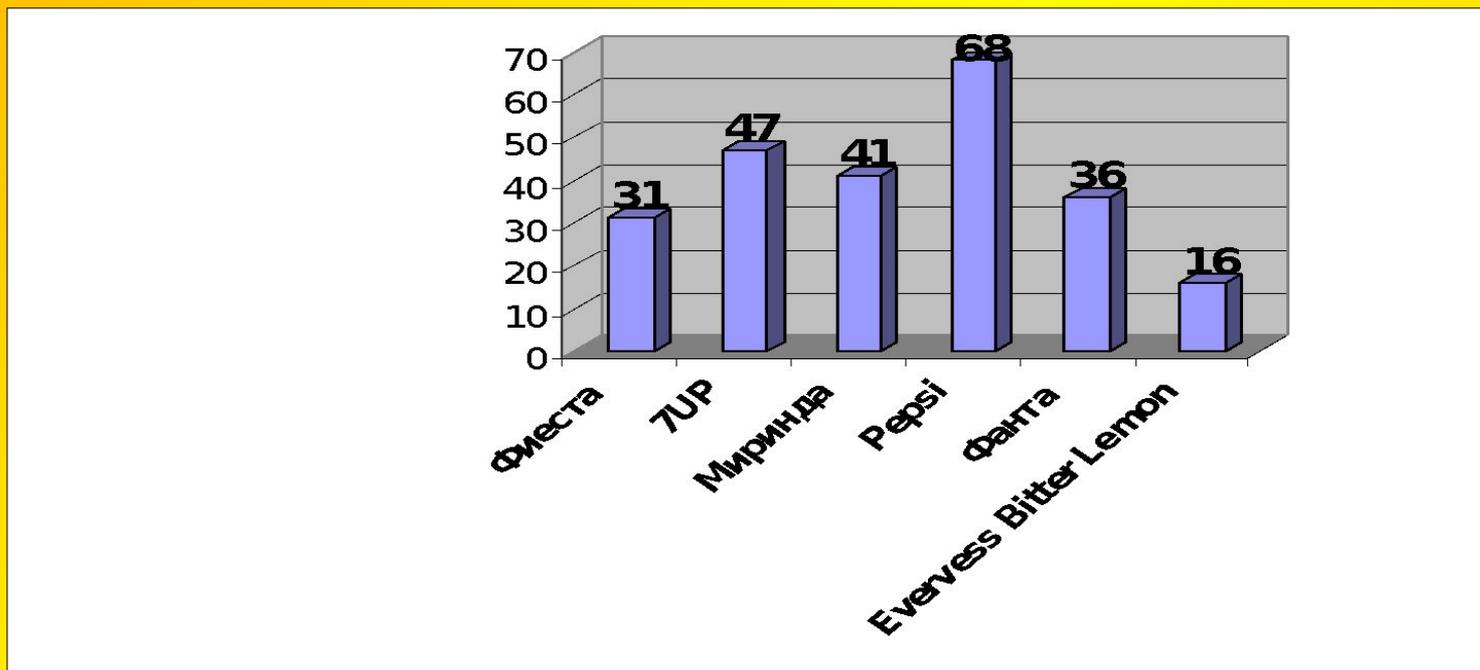
Вопрос № 2. Как ты думаешь, почему перестали продавать в столовой лимонад ?



ВЫВОД: Многие ребята все-таки понимают, что не зря санитарно-гигиенические службы города и страны запретили продажу сладких газированных напитков в детских учреждениях. Ведь они должны стоять на страже детского здоровья.

Итоги анкетирования в школе.

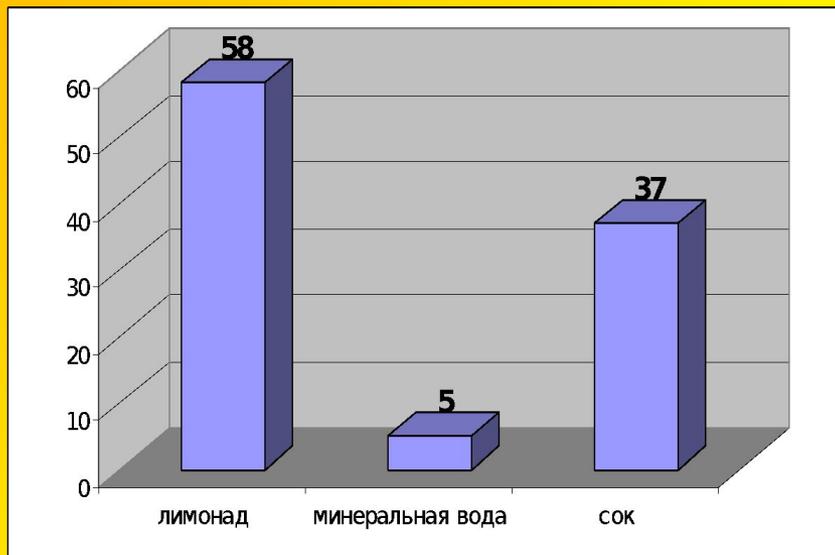
Вопрос № 3. Какие газированные напитки предпочитаешь ?



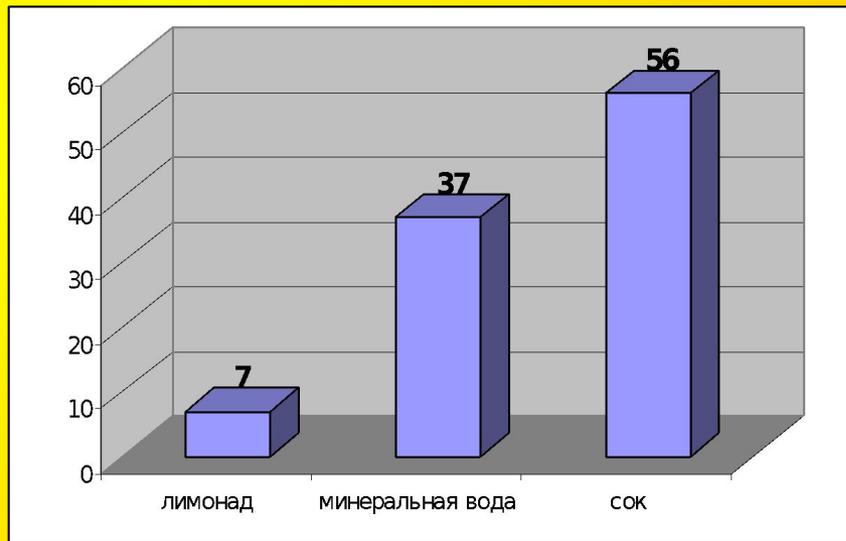
ВЫВОД: Без комментариев!!! Все-таки реклама напитка **Pepsi** не проходит даром!

Итоги анкетирования в школе.

Вопрос № 4. Что для тебя ВКУСНЕЕ ?



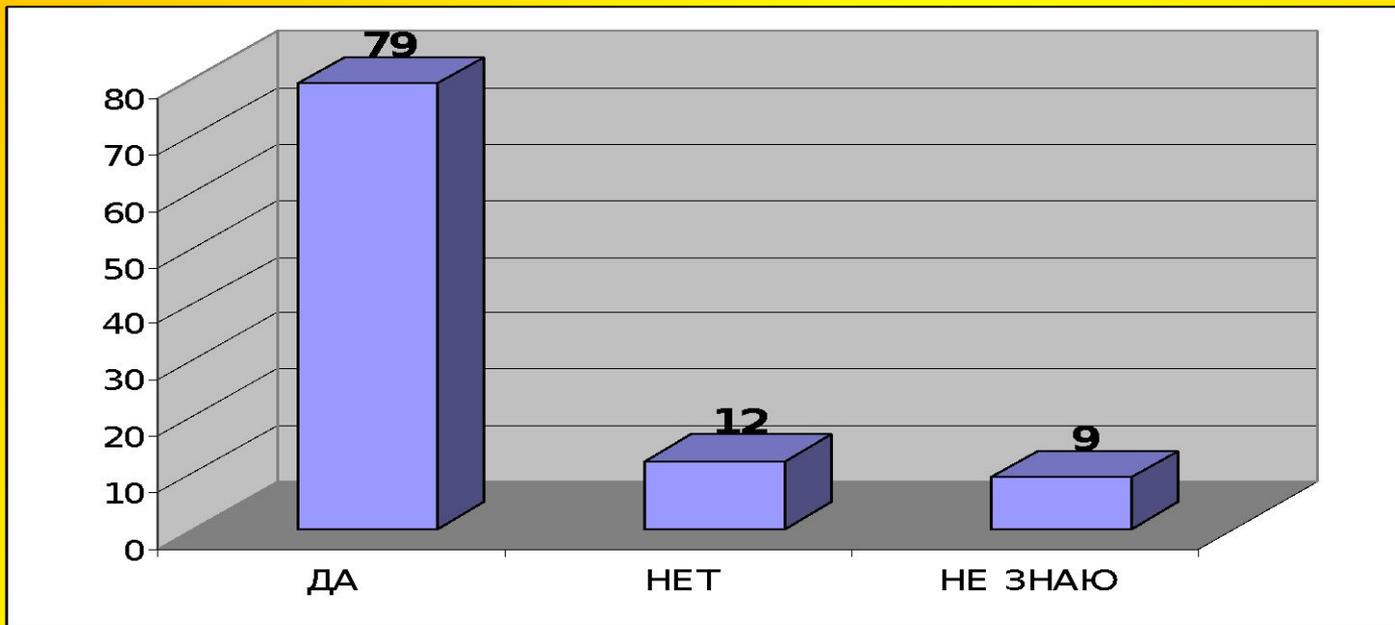
Вопрос № 5. Что, по твоему мнению ПОЛЕЗНЕЕ?*



ВЫВОД: Из ответов на 4 и 5 вопросы видно, что понятия «ВКУСНО» и «ПОЛЕЗНО» для ребят не одно и тоже! Это уже радует.

Итоги анкетирования в школе.

Вопрос № 6. Хочешь ли ты, чтобы в столовой снова продавали лимонад?



ВЫВОД: Несмотря на понимание проблемы, ребятам все-таки хочется пить этот вкусный, но не очень полезный напиток!

Некоторые выводы:

Результаты научных исследований подтверждают, что сладкие газированные напитки **опасны для здоровья!**

Неслучайно по всему миру прокатилась волна «газированных» скандалов.

Бесконтрольное употребление газированных напитков может вызвать **расстройства желудка, ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания полости рта, остеопороз, разрушение зубов, почечно-каменную болезнь.**

В нашей стране было принято решение не рекомендовать газировку для питания детей в школах и детских садах. Заменить ее должны полезные продукты – **соки, молоко и кефир.**

Рекомендации:

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:

- Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.
- Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
- Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
- Чтобы снять чувство жажды, запивайте Колу обычной водой.
- Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
- Категорически нельзя пить газировку натошак.
- Нельзя пить газировку детям до 3 лет.

Неужели это правда?

- Домохозяйки считают шипучку отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налетом и отложениями кальция.
- А фермеры из восточного индийского штата используют пепси и колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же.
- Во многих штатах (в США) дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.
- Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в Коле.
- Чтобы удалить коррозию с батареи в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.
- Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
- Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку Колы на груды грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Она также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

Что же я решила?



Пересмотрев всю эту информацию, я поняла, что лимонад я часто пить не буду. Это просто легальная, медленно действующая отравка. Призываю и остальных задуматься об этом.

Тем более, что существует много полезных напитков:

