

# Продукты питания которые мы выбираем.



Работу выполнили:

Угненко Татьяна и Смирнова Катерина  
ученицы 9 «А» класса и ученица 8 класса  
Угненко Анна.

Руководитель: учитель биологии Сычева  
Евгения Николаевна

# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- ▣ **образовательная** - раскрыть значение некоторых пищевых добавок, определить их потенциальную опасность для здоровья человека, а также степень экологического риска их употребления;
- ▣ **развивающая** - развивать коммуникативные и исследовательские умения, познавательный интерес учащихся к биологии, химии, экологии, расширять кругозор учащихся;
- ▣ **воспитательная** - воспитывать внимательное и бережное отношение к своему здоровью, активную гражданскую позицию.

ORBITAL MECHANICS  
AND  
ASTROPHYSICS  
OF  
THE  
SOLAR SYSTEM  
AND  
THE  
GALAXY

# СОСТАВ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ:



- Чаще всего в их составе содержатся: вода, сахар, двуокись углерода, регуляторы кислотности, подсластители, ароматизаторы. Что такое **подсластители**? Это вещества, имеющие сладкий вкус, но, в отличие от глюкозы, низкокалорийные. Самый распространенный из них — аспартам.
- **Аспартам** химически нестабилен. После нагревания до 30°C он распадается на формальдегид, метанол и фенилаланин.
- **Фенилаланин** может истощать запасы серотонина, что нарушает работу мозга и влияет на психические процессы: способствует развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости. Поэтому надпись на бутылке колы «Пить охлажденной» — не забота о ваших вкусовых ощущениях. Это жизненно важное предупреждение!

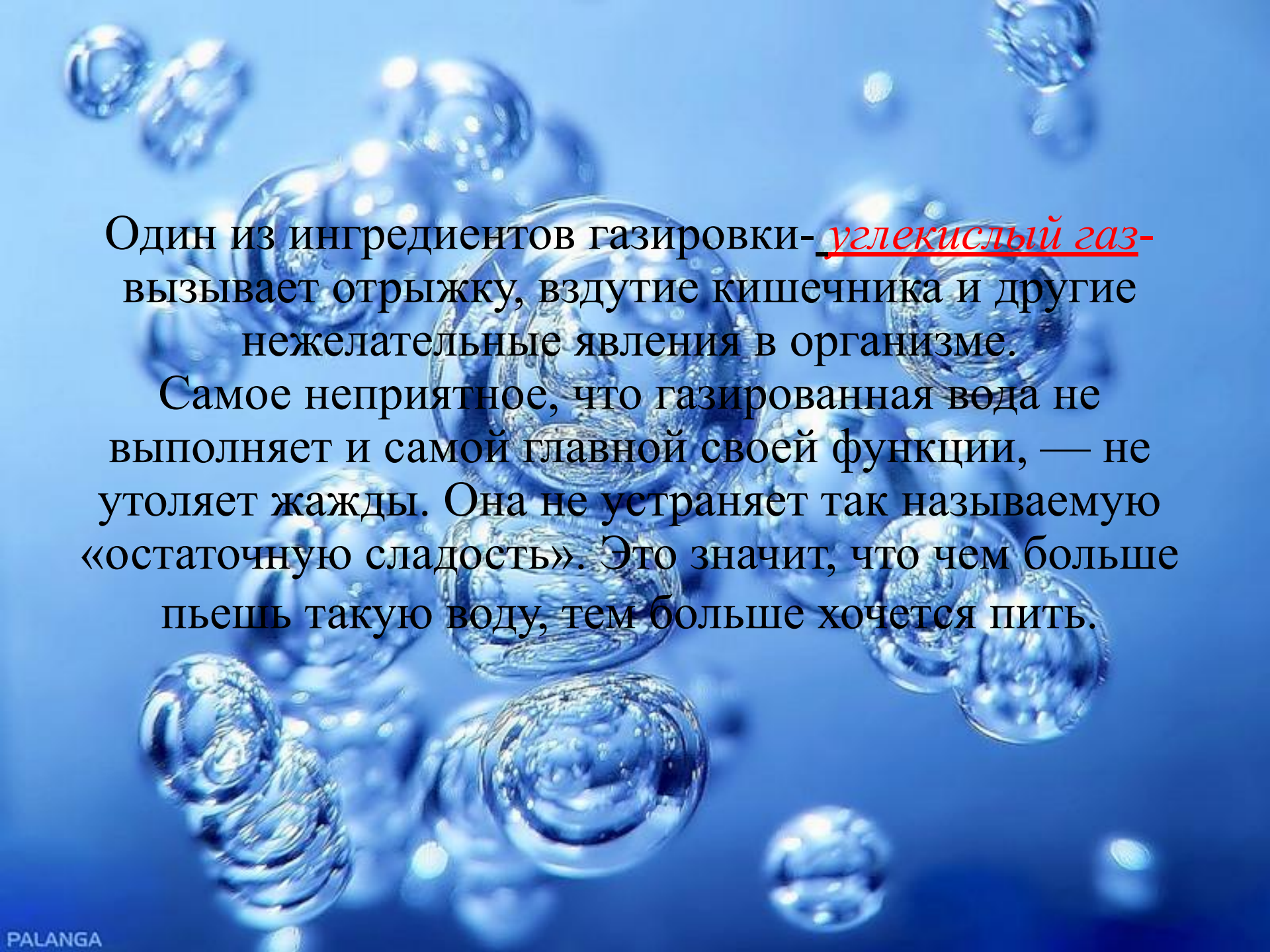


# СТАТЬЯ О ВРЕДЕ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ



Обычная газированная вода, которая в больших количествах представлена на прилавках наших магазинов, не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму. В ней в полном объёме присутствуют консерваторы, ароматизаторы, красители. Такая вода очень плохо действует на работу желудочно-кишечного тракта. Красители могут вызвать аллергические реакции.



The background of the slide is a vibrant blue color filled with numerous water bubbles of various sizes. The bubbles are in sharp focus in the foreground and become increasingly blurred as they recede into the background, creating a sense of depth and movement. The lighting is bright, highlighting the spherical shape and the refractive properties of the water droplets.

Один из ингредиентов газировки- углекислый газ- вызывает отрыжку, вздутие кишечника и другие нежелательные явления в организме.

Самое неприятное, что газированная вода не выполняет и самой главной своей функции, — не утоляет жажды. Она не устраняет так называемую «остаточную сладость». Это значит, что чем больше пьешь такую воду, тем больше хочется пить.

ANTI PERBANDA YINCOB




# СОСТАВ ЧИПСОВ:

Картофель, масло растительное, ароматизаторы, идентичные ароматические вещества, усилитель вкуса и аромата Е 621, мальтодекстрин, молочный белок и др.





- 
- A close-up photograph of a bowl filled with golden-brown, irregularly shaped potato chips. The chips are piled together, showing their textured, slightly uneven surfaces. The lighting is bright, highlighting the crisp texture and warm tones of the fried potatoes.
- Кроме перечисленного, картофельные чипсы, а также сухарики, жареные орешки и прочие хрустящие лакомства содержат не указанное в составе вещество *акриламид*, способное вызывать мутации наследственного материала и обладающее канцерогенным действием.

# ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЧИПСОВ

- Бизнесмен, обожающий свои предприятия, заказал себе обед в одном из ресторанов Англии. Ему на стол подали нарезанную и не пожаренную картошку. Он вызвал повара и стал его ругать. В отместку повар нарезал картошку очень тонко и зажарил её в масле до хруста. Магнату она очень понравилась и с тех пор он стал заказывать только её. С тех пор чипсы стали заказывать в ресторанах, а затем её стали продавать в магазинах, в кинотеатрах и в других местах.





- Чипсы, приготовленные на гидрогенизированных жирах, содержат трансизомеры жирных кислот, мутированные молекулы которых непоправимым образом нарушают функции человеческих клеток.
- Гидрогенизированный жир, накапливающийся в чипсах, приводит к образованию холестерина- а это атеросклероз, тромбофлебиты и другие опасные заболевания. Чипсы в процессе готовки так пропитываются жиром, что съев маленький пакетик, мы получаем 30 грамм жира. Да, есть некоторые производители которые для приготовления чипсов используют картофель, но его обжаривают в дешевом масле. К тому же при обжарке все полезные вещества, что есть в картофеле разрушаются.







## ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ, СВЯЗАННЫЕ С КОМПОНЕНТАМИ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ

- **Заменители сахара:** сорбит, ксилит, маннит, мальтит.  
Могут вызвать **понос, боль в животе, метеоризм**
- **Ароматизаторы,** полученные из корицы.  
Могут вызвать **язвы в полости рта**
- **Масла** из надувающихся жевательных резинок типа "баббл гам".  
Могут вызвать **воспаление кожи вокруг рта (периоральный дерматит)**
- **Краситель** хлорофилл (E140), ментол, антиоксидант бутилгидрокситолуол (E321).  
Могут вызвать **аллергическую реакцию в виде крапивницы**
- **Сахара,** содержащиеся в некоторых видах жвачки.  
Могут вызвать **кариес**
- **Лакрица (солодка),** содержащаяся в некоторых жвачках.  
Может вызвать **повышение давления и опасное уменьшение количества калия в крови**



# ЖВАЧКА И ПИЩЕВАРЕНИЕ

- Слюноотделение, стимулированное дополнительными жевательными движениями, увеличивает нашу пищеварительную активность. Это позволяет быстрее и легче переваривать все, что было съедено. Тут главное не переборщить, иначе, переработав всю пищу, наш желудок начнет кушать сам себя, потому как другого выбора у него нет: еда закончилась, а слюна осталась.





Самые обычные продукты питания представленные на этой фотографии, в сумме имеют следующие добавки:

E-234, E-407, E-331, E-339, E-452, E-420, E-967, E-421, E-965, E-950, E-951, E-330, E-296, E-322, E-903, E-321, E-415, E-260, E-200, E-385, E-416, E-418\*, E-162, E-160a, E-473, E-322, E-953, E-296...

Порой надо узнать не только расшифровку кода, а наоборот код из названия добавки. **Наша памятка справится и с этим!**



**Берегите свое здоровье, обращайтесь внимание на состав, ведь, например, мало кто знает, что на одном из этих продуктов написано:**

**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ.**


Получается для нормальной жизнедеятельности организма в ежедневном рационе человека необходимо присутствие около 600 питательных компонентов естественного происхождения. Любое «голодание» клеток может спровоцировать тяжелое нарушение здоровья.

Сейчас в пище содержится мало полезных нам веществ, тогда как вредных — хоть отбавляй!, Производители часто предлагают нам сплошную «химию» и заставляют поверить, что это вкусно и приносит здоровье организму и счастье в дом. Но полученные искусственным путем питательные вещества, разного рода добавки и улучшители вместо натуральных питательных веществ могут сыграть с нами злую шутку.

Получается, что единственный путь заполучить на наш стол здоровую полноценную пищу — развитие в нашей стране сельскохозяйственного производства, основанного на современных достижениях селекции, биотехнологии.

В заключение пожелаем всем доброго здоровья и советуем с вниманием относиться к своему здоровью и критически — к рекламным роликам продуктов питания!





Выполнили ученицы 9 «А»  
класса  
Угненко Татьяна и  
Смирнова Катерина и  
ученица 8 класса Угненко  
Анна.