

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.

О ВРЕДЕ

ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ

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 soft-focus image of numerous clear, spherical water bubbles of various sizes, set against a light blue gradient. The bubbles are scattered throughout the frame, with some in sharp focus and others blurred, creating a sense of depth and movement.

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.




АНТИРЕКЛАМА

ЧИПСОВ

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 crispy texture and varying shades of yellow and orange. The bowl is white and sits on a light-colored surface.
- 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.



СТАТЬЯ О ВРЕДЕ ЧИПСОВ



- ❑ 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.



ORFEEBAUF

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.

BIBOTIA

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.