

Есть или не есть – вот в чем вопрос?



Составляющие здоровья:



Пищевые добавки



E100 - E182 - красители;
E200 и далее - консерванты;
E300 и далее - антиокислители;
E400 и далее - стабилизаторы консистенции;
E500 и далее, E1000 - эмульгаторы;
E600 и далее - усилители вкуса и аромата;
E700 - E800 - запасные индексы;
E900 и далее - глазирующие агенты, улучшители хлеба.



Консерванты



Частое употребление консервантов E 250, E251

- Аллергические реакции
- Тошнота
- Рвота
- Низкая сопротивляемость организма



Красители



Что вызывает употребление красителей E127, E128

- Могут изменять поведение детей
- Вызывают заболевания щитовидной железы



Загустители и стабилизаторы



Вред наносимый стабилизаторами

- Онкологические заболевания
- Снижение сопротивляемости организма
- Учащение простудных заболеваний



Усилители вкуса



Значение усилителей вкуса

- Головная боль
- Сердцебиение
- Затрудненное дыхание
- Слабость
- Падение зрения у детей
- Атрофию вкусовых рецепторов



Аспартам



Пищевые добавки группы E, запрещенные в России

- **E121** - цитрусовый красный, краситель
- **E123** - красный амарант, краситель
- **E240** - формальдегид, консервант

Пищевые добавки группы E, разрешенные в России, но считающиеся опасными

- **Добавки, которые вызывают рост злокачественных опухолей:** E103, E105, E121, E123, E125, E126, E128, E130, E131, E143, E152, E210, E211, E213-217, E240, E330, E447.
- **Добавки, которые вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта:** E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461-466.
- **Добавки-аллергены:** E230, E231, E232, E239, E311-313.
- **Добавки, которые вызывают болезни печени и почек:** E171, E173, E320-322.

Правильный рацион-залог здоровья!!!



А что выбираешь ты?



«Мы живём не для того, чтобы
есть, а едим для Того, чтобы
жить.» Сократ

- Если хочешь быть здоровым,
Умным, бодрым и веселым –
Ешь побольше овощей,
Фруктов, кашек и борщей!