

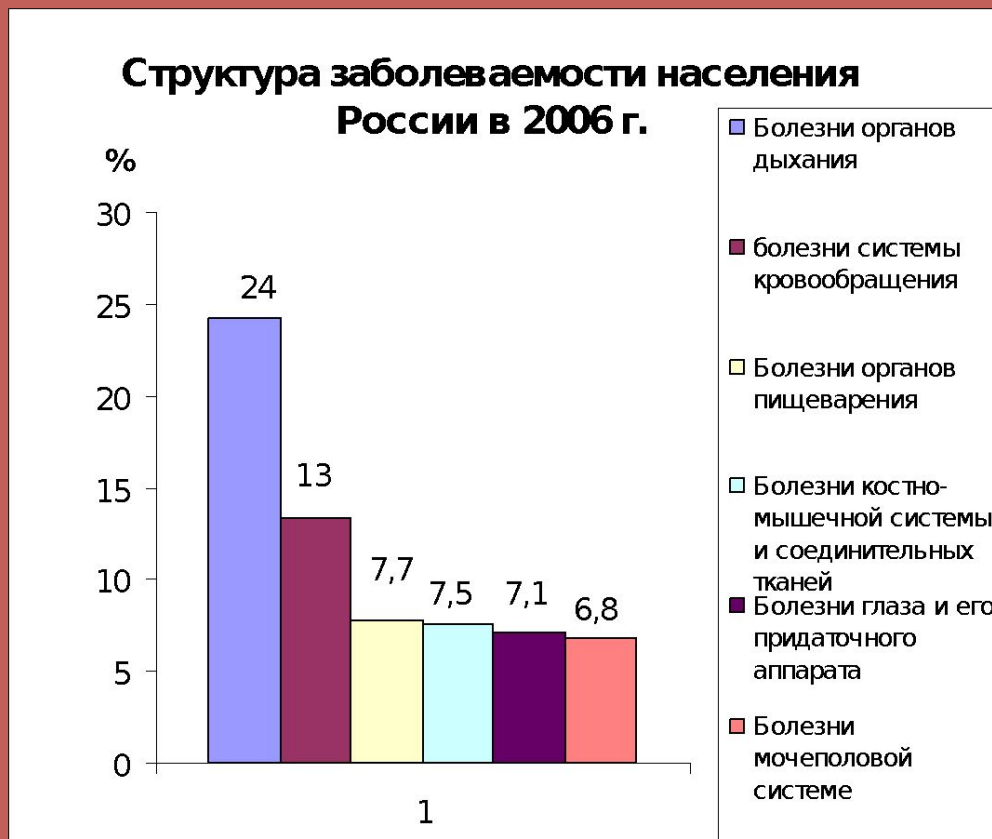
# Искусство быть здоровым.

«Единственная красота, которую  
я знаю - это здоровье»

Г.Гейне



# «Друг мой, друг мой, я очень и очень болен.....» С.Есенин «Чёрный человек»



# О пище с точки зрения химика.

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы ЖИТЬ»

- Всё, кроме кислорода, человек получает для своей жизни из пищи.



# Химические вещества – основа пищи:

- белки (мясо, молоко, рыба, хлеб, овощи);
- жиры (растительные и животные);
- углеводы (сахар, глюкоза, мёд);
- витамины (С, Д, группы В и др.);
- минеральные вещества (фрукты, овощи).



# Пищевые синтетические добавки

- для усиления запаха;
- для улучшения вкуса;
- для достижения определённого цвета.



# Информация на упаковке

Индекс	Характеристика	Индекс	Характеристика
Е 102	Опасен	Е 150,151	Сомнительны
Е 103	Запрещён	Е 152	Запрещён
Е 104	Сомнителен	Е161,173,180	Сомнительны
Е 106	Запрещён	Е 181	Запрещён
Е 110	Опасен	Е 210-217	Канцерогены
Е 111	Запрещён	Е220	Разрушает витамины группы В.
Е 120	Опасен	Е 221-226	Нарушают пищеварение
Е 121	Запрещён	Е 230, 231,233	Наносят вред коже
Е 122	Опасен	Е 239	Канцероген
Е 123	Очень опасен	Е 240, 241	Сомнительны
Е 124	Опасен	Е 250, 251	Противопоказаны при гипертонии.
Е 125,126	Запрещены	Е 312,331	Вызывают сыпь
Е 127	Опасен	Е 320,321	Содержат много холестерина.
Е 130	Запрещён	Е 330	Канцероген
Е 131	Канцероген	Е 338,340,341	Нарушают пищеварение
Е 141	Сомнителен	Е 407,450,461	Нарушают пищеварение
Е 142	Канцероген	Е 462,463,465, 477	Нарушают пищеварение



# Исследование пищевых продуктов.

1. Определите наличие синтетических добавок :

- в вермишели быстрого приготовления «Роллтон»;
- картофельных чипсах;
- кириешках , сухариках;
- напитках: «Вкус яблока», «Лимонад», «Груша»;
- соке «Яблоко»;
- мармелада на палочке.



# Химический состав мёда:

- Вода - около 18%;
- Плодовый сахар (фруктоза) – около 40%;
- Виноградный сахар (глюкоза) – около 35%;
- Железо, марганец, кальций, магний, калий, натрий, соли фосфорной, соляной и серной кислот в виде органических веществ;
- Ферменты.





# Лечебные свойства мёда:

- повышает гемоглобин в крови;
- улучшает обмен веществ;
- незаменим при диабете;
- легко усваивается организмом;
- обладает послабляющим действием;
- по калорийности уступает сахару, т.к. имеет воду.



# Домашняя аптечка -самое «химическое»

Место в доме, это:

- белые порошки и цветные жидкости;
- таблетки;
- капли;
- мази;
- витаминные драже;
- успокаивающие средства;
- пластыри.



Желаю  
всем крепкого  
здоровья!

