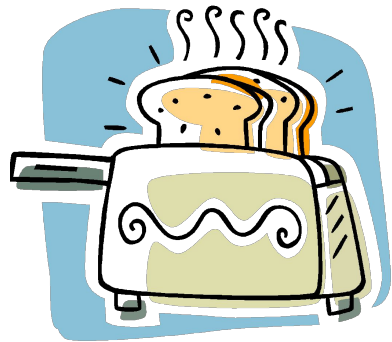


# *«Рациональное питание»*

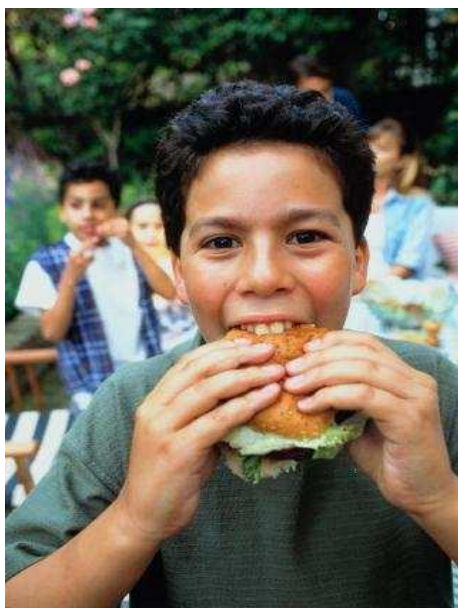


# Питание и питательные вещества

Мы думаем, Вы без сомнения знаете,  
Что пользу приносит не всё, что съедаете.  
Запомнили и всем объясним очень ясно:  
Желудок нельзя обижать понапрасну



# Зачем человек ест?





# Современные добавки к продуктам питания

---



# Консерванты

---

Например: в магазине купили острый кетчуп «Балтимор» первой категории. В состав кетчупа входит: вода, паста томатная, сахар, соль, загустители: E1422, E412, уксусная кислота, перец острый красный, перец сладкий, консерванты E211, E202, подсластитель E954, пищевой краситель E124, ароматизатор «укроп» идентичный натуральному. Но, что радует данные добавки не так вредят взрослому организму, организму ребёнка они вредны.





# Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.



Человек  
может жить  
без еды 30-40  
дней.



За свою жизнь каждый  
человек съедает примерно  
50 тонн продуктов. Целый  
грузовой вагон.

# Классификация пищевых добавок в системе «Codex Alimentarius».

**Пищевые добавки**

```
graph TD; A[Пищевые добавки] --- B[Красители  
E 100-E 182]; A --- C[Консерванты  
E 200-E 299]; A --- D[Антиокислители  
E 300-E 399]; A --- E[Загустители  
E 400-E 499]; A --- F[Эмульгаторы  
E 500-E 599]; A --- G[Усилители вкуса  
E 600-E 699];
```

**Красители**

**E 100-E 182**

**Консерванты**

**E 200-E 299**

**Антиокислители**

**E 300-E 399**

**Загустители**

**E 400-E 499**

**Эмульгаторы**

**E 500-E 599**

**Усилители вкуса**

**E 600-E 699**

# Исследование упаковок продуктов

Исследовав упаковки различных продуктов, мы установили, что в составе газированных напитков, майонезах содержатся E211, E330, являющиеся канцерогенами.



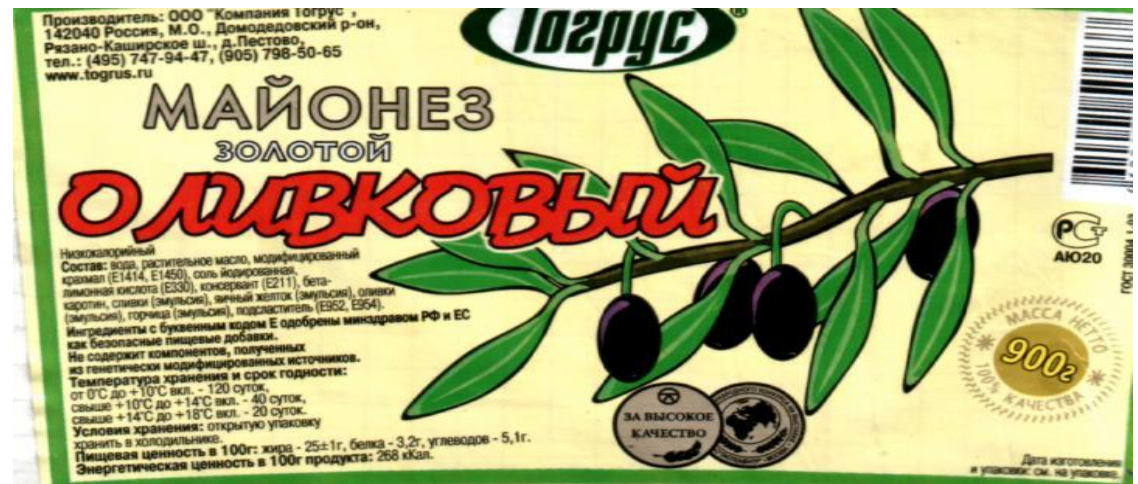


# Исследование упаковок продуктов

В леденцах «БОН ПАРИ» находятся E102, E110, E124. Все они опасны для здоровья.

В мороженом и шоколадной плитке содержится E407, который нарушает пищеварение.

В чипсах со вкусом бекона содержится E627, вызывающий рак.



# Исследование упаковок продуктов

---

В жевательной резинке содержится Е320, повышающий холестерин



# Жевательная резинка: польза или вред?

- Почти в каждую жевательную резинку производители добавляют красители. Часто встречаемый на упаковке E171 раньше был запрещен в России. Этот краситель еще называют титановыми белилами.





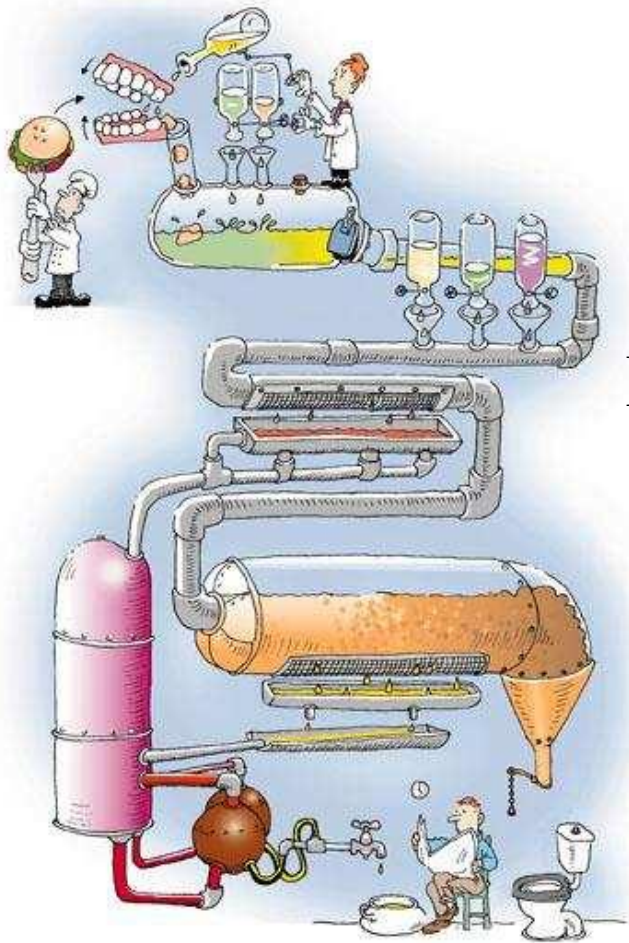
# Вред и польза

---

- Жевательная резинка противопоказана тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Она раздражает слизистую желудка: когда в рот человека попадает жвачка, организм воспринимает ее как продукт. Результатом такого раздраженного желудка становятся гастрит, язва.
- Содержащиеся в жевательных резинках хлорофилл (E140) и бутилгидрокситол (E321) наравне с ментолом могут вызвать аллергические реакции.
- Лакрица (или солодка), которую добавляют в некоторые жвачки, повышает уровень артериального давления и уменьшает количество калия в крови.
- Если вас укачивает в автомобиле, пожуйте жвачку и тошнота отступит. Также жвачка является предметом первой необходимости во время путешествия на самолете. Жевание жвачки и, как следствие, глотание слюны помогут при закладывании ушей.
- Врачи не говорят, что жвачку вообще нельзя употреблять. Например, вполне приемлемо пожевать её после еды, чтобы немного очистить полость рта и освежить дыхание.
- Качественно поставленной пломбе жвачка навредить не может. То, что, пожевав жевательную резинку, вы потеряете все пломбы, – всего лишь миф. Но и злоупотреблять жвачкой не стоит. Достаточно 15-20 минут, чтобы освежить дыхание и насладиться её вкусом.

# Наша фабрика-кухня справляется с пищей за 5-6 часов.

---



Как же нужно питаться?  
Какой же должна быть пища?

Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит.

Принимать еду необходимо в одно и то же время.



Самая *полезная пища* та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.

Очень полезно есть овощи и фрукты.

*Вредная пища* - избыток соли, сахара, незнакомая пища.





# 1. Начните день с полезного

---



2. Максимально ограничьте потребление кофе и кофеин содержащих напитков, т.к. они дают только кратковременный всплеск энергии.



3. Постепенно уменьшайте количество сахара в чае или кофе. «Приучайте» себя обходиться без сладостей.

---



4. Выпекая кекс или печенье, замените половину белой муки мукой из цельного зерна и постепенно увеличивайте долю последней



5. Постепенно увеличьте количество фруктов и овощей в вашем меню до семи порций в день.

---



6. Сокращайте потребление насыщенных жиров, откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, используйте меньше сливочного масла



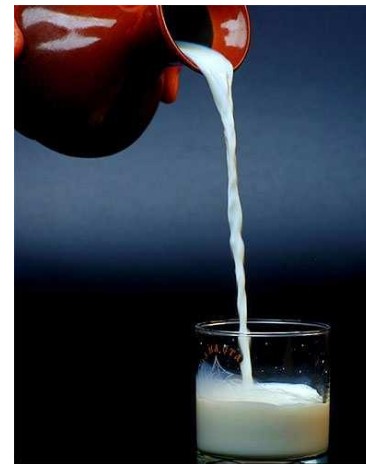


7. Взрослым необходимо пить около 2 л  
жидкости в день.

---



8. В умеренном количестве ешьте молочные  
продукты.



9. Выбирайте постные куски красного мяса и сократите до минимума потребление колбас и сосисок.



10. Ешьте больше рыбы, чтобы увеличить потребление полезных незаменимых омега-3-жирных кислот.

