

БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Подготовила: учитель химии
МКОУ СОШ с.Галкино
Ершова Т.В.

«Единственная красота, которую
я знаю, - это ЗДОРОВЬЕ»

Генрих Гейне



ЧТО ТАКОЕ «ПИТАНИЕ»?

- Питание - это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить - необходимо питаться.
- В результате этого процесса мы получаем энергию, строительный материал для обновления (роста) организма, биологически активные питательные вещества, определенное воздействие на психику.



ФАКТОРЫ, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Технологическая обработка продуктов
- Консервирование
- Рафинирование
- Длительное хранение
- Неправильное хранение



ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- Атеросклероз
- Гипертоническая болезнь
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Остеопороз



НАРУШЕНИЯ В ПРОИЗВОДСТВЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ:

- Замена мяса соевыми белками, низкосортным сырьем животного происхождения(свиная шкурка), влагоудерживающими пищевыми добавками.
- Использование красителей



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Замена молочного жира растительным, натурального молока - сухим, восстановленным.



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ:

- Использование влагоудерживающих компонентов, соевых белков, консервантов и красителей.



МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ:

- Замена сливочного масла маргарином
- Использование ароматизаторов, вкусовых добавок, консервантов, подсластителей



ХРУСТЕТЬ ИЛИ НЕ
ХРУСТЕТЬ?

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЧИПСОВ:

- Ожирение
- Гастрит
- Язва желудка
- Дуоденит
- Онкологические заболевания



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НИТРАТОВ

ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

- Содержат витамины и минеральные элементы
- Овощи, как в свежем, так и переработанном виде, являются сильными стимуляторами выделения желудочного сока, и тем самым способствуют более полному перевариванию и усвоению в организме белков, жиров и углеводов
- Одним словом, овощи и фрукты, независимо от того, свежие ли они, только что собранные с грядки, сорванные с дерева, законсервированные или переработанные на сок - всегда должны быть желанными на нашем столе

РИСК ОТРАВЛЕНИЯ НИТРАТАМИ:

- Не покупайте овощи и фрукты в несанкционированных местах, вдоль дорог и магистралей
- Нитраты накапливаются в определенных частях плода: под шкуркой, около хвостиков и верхушек
- В тепличных овощах и фруктах нитратов содержится в несколько раз больше



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИТРАТОВ?

- Мытье и чистка уменьшают содержание нитратов на 10-15 %, а замачивание в холодной воде - на 30 %
- У капусты необходимо удалить кочерыжку и верхние листья, у огурцов и кабачков - шкурку и хвостики



Будьте здоровы!

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**