«Что мы едим?»

Пищевые добавки и здоровье

Бурно развитие пищевой индустрии приводит к засилию нездоровой еды

Пищевые добавки:

- Красители – Е1**
- Консерванты – Е2**
- Аминокислоты – Е3**
- Загустители – Е4**
- Эмульгаторы – Е5**
- Усилители вкуса – Е6**

«Всё есть яд, всё есть лекарство, важна лишь доза»

царь Соломон

Рекомендации по потреблению продуктов питания:

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
2. Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской.
3. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
4. Пейте свежеприготовленные соки.
5. Избегайте подкрашенных газированных напитков.
6. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
7. Не употребляйте лапшу и супы из пакетиков, готовьте сами.
8. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка).
9. В питании всё должно быть в меру и по возможности разнообразно.

Кушайте на здоровье!

Спасибо

за внимание!