



**Витамины -  
ЭТО ЖИЗНЬ**

Витамины играют важнейшую роль в продлении здоровой, полноценной жизни. Прежде всего витамины – это жизненно необходимые соединения, т.е. без них невозможна нормальная работа организма. Заменить их ничем нельзя. При отсутствии витаминов или их недостатке в рационе обязательно развивается определенное, причем часто повторяющееся, заболевание или нарушается здоровье в целом.

# Витамин А

Впервые витамин А был выделен из моркови, поэтому от английского carrot (морковь) произошло название группы витаминов А - каротиноиды. Каротиноиды содержатся в растениях, некоторых грибах и водорослях и при попадании в организм способны превращаться в витамин А.



# Витамин А



# Витамин С (аскорбиновая кислота)

Витамин С является водорастворимым витамином. Впервые выделен из лимонного сока. Аскорбиновая кислота также регулирует свертываемость крови, нормализует проницаемость капилляров, необходима для кроветворения, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.





# Витамины группы D

Витамины группы D образуются под действием ультрафиолета в тканях животных и растений. Эти витамины являются жирорастворимыми.





# Витамины группы D



**ИСТОЧНИКИ**  
яичный желток,  
сливочное масло,  
сыр, рыбий жир,  
икра, молочные  
продукты



Пищевые добавки – это вещества, которые вводятся в состав пищевых продуктов и предназначены для обогащения их свойств.



Число пищевых добавок, применяемых в производстве пищевых продуктов в разных странах, достигает 500. Европейским Советом разработана система цифрового обозначения ПД( Е 182, Е 399).

*Сегодня они используются в производстве напитков, кондитерских, хлебобулочных и колбасных изделий, десертов и мороженого.*



# Классификация

Красители: E100-E182

стабилизаторы консистенции E400-E449

Усилители вкуса: E600-E699

Пищевые  
добавки

регуляторы кислотности,  
разрыхлители E900-E999

консерванты: E200-E299  
антиокислители: E300-E399

улучшители  
качества E900-E999



# Запрещенные в России пищевые добавки

E 121 ( краситель цитрусовый красный)

E 123 ( красный амарант)

E 240 ( консервант формальдегид)

## Опасные добавки

Концерагены

E 103, 126,  
213, 330

Аллергены

E 230, 232,  
311, 239

Вызывающие  
болезнь  
печени и  
почек

E 171, 320,  
321, 322

Заболева-  
ния ЖКТ

E 221,  
320,  
407, 461

Рекомендуем: ознакомиться с  
составом продукта по надписи на  
этикетке

**WRIGLEY'S**  
**SPEARMINT**  
**SUGARFREE GUM**  ®

БЕЗ САХАРА

СДЕЛАНО В РОССИИ: ООО "РИГЛИ", РОССИЯ, 196240, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ПУЛКОВСКОЕ ШОССЕ, 48.  
ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА С АРОМАТОМ МЯТЫ. СОСТАВ: СОРБИТ E420, РЕЗИНОВАЯ ОСНОВА,  
СТАБИЛИЗАТОР E422, МАННИТ E421, НАТУРАЛЬНЫЕ И ИДЕНТИЧНЫЕ НАТУРАЛЬНЫМ  
АРОМАТИЗАТОРЫ, ЭМУЛЬГАТОР E322, ПОДСЛАСТИТЕЛЬ САХАРИН E954,  
АНТИОКСИДАНТ E320. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ 100г: 725 кДЖ /175 ккал.  
УГЛЕВОДЫ НА 100г: 66г (ИЗ НИХ САХАРА 0г). ДАТА ПРОИЗВОДСТВА УКАЗАНА  
НА ПАЧКЕ. СРОК ГОДНОСТИ 9 МЕСЯЦЕВ. ХРАНИТЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ  
18 ± 3°С В СУХОМ МЕСТЕ. ТУ 9129-053-00334675-99.

13г



ПР 66

# Пищевые добавки как фактор риска

*аллергия*

*насморк*

*кашель*

*Раковые  
заболевания*

*ожирения*



# Новости медицины

Английским школьникам врачи запретили есть чипсы.



Т.к. они вызывают  
ожирение!

При покупке  
внимательно изучите  
упаковку,  
познакомьтесь с  
сертификатом  
качества на данный  
продукт.

**Ваше Здоровье в  
Ваших руках.**



