



**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.**



