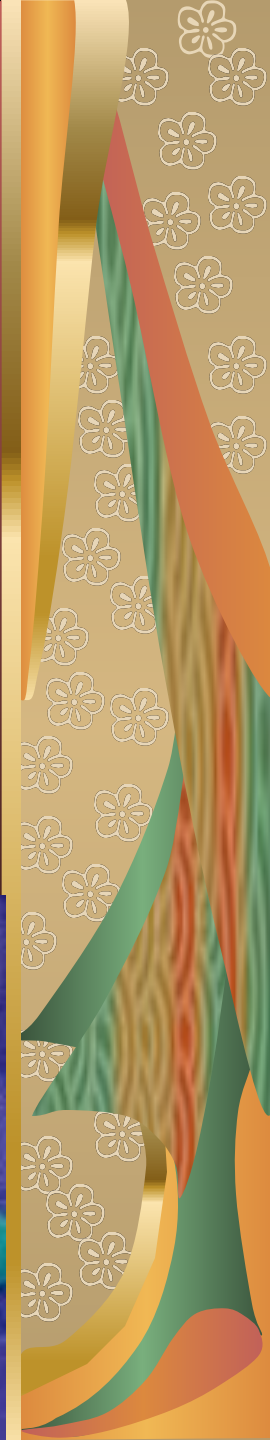


Насколько безопасна наша еда



VREDEN-POLEZEN.RU



Насколько безопасна наша еда

Мы храним продукты в полиэтиленовых пакетах, пластиковых контейнерах или в вакуумной упаковке. Насколько эти способы хранения продуктов безопасны для человека?



Насколько безопасна наша еда



Пищевой полиэтилен не может оказать на продукты почти никакого воздействия, тогда как краски на логотипах могут содержать токсические вещества, оказывающие негативное воздействие на здоровье.



Насколько безопасна наша еда



Полиэтиленовый пакет не пропускает воздух и сохраняет влагу внутри. В результате создается благоприятная среда для размножения грибков и плесени. Поэтому долго хранить продукты в полиэтиленовом пакете не следует.



Насколько безопасна наша еда



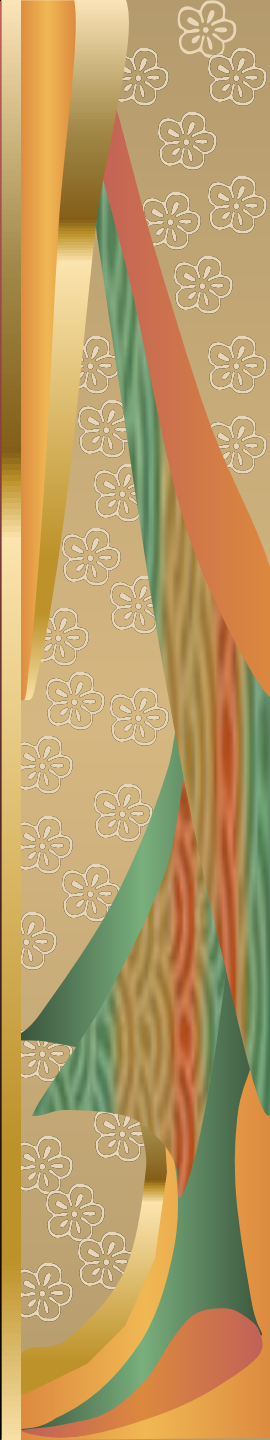
Но самое сложное — это срок его разложения, он составляет 60 лет, для природы – это очень опасный материал, который почти никак нельзя утилизировать, не причинив вред окружающей среде.



Насколько безопасна наша еда

Главное

достоинство пластикового контейнера - это удобство, поскольку продукты не подвергаются механическому повреждению. В них так же скапливается влага и так же развиваются грибки и плесень, поэтому долго продукты не хранятся.



Насколько безопасна наша еда



Принцип вакуумного контейнера состоит в том, что из него откачивается воздух, в результате микробы и грибки лишаются кислорода и теряют способность размножаться. Таким образом, в вакууме продукты хранятся долго.



Насколько безопасна наша еда



*Приготовленное блюдо
следует переложить в
контейнер не позднее чем
через два часа после
приготовления. За это
время микробы не успеют
начать размножаться, и
в вакууме продукт
сохранится долго.*



Насколько безопасна наша еда



Пластик в чистом виде достаточно непрочный, хрупкий материал. Для прочности в него добавляют вещества-стабилизаторы. От этого пластмасса становится крепче, но и токсичнее.



Насколько безопасна наша еда

Различные виды пластика становятся токсичны при различных условиях:

- одни нельзя нагревать, другие мыть и т. д.

Неправильная эксплуатация становится главной причиной вреда пластиковой посуды.

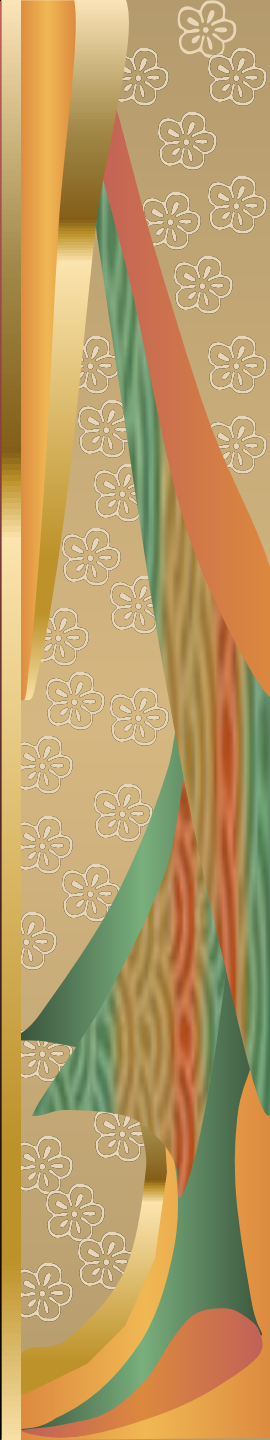


VREIDEN-POLEEZEN.RU

Насколько безопасна наша еда



Легкость, гигиеничность, низкая стоимость, простота эксплуатации позволяют использовать пластиковую посуду вне дома – в дороге, на природе и т. д. Она не требует мытья или чистки. Пластиковую посуду используют также рестораны быстрого питания, летние кафе.



Насколько безопасна наша еда



А теперь о самой еде.

50 процентов россиян имеют избыточный вес, 30 процентов страдают ожирением.

Каждый второй пациент является постоянным посетителем ресторанов быстрого питания.

С медицинской точки зрения фаст-фуд очень опасная еда.



Насколько безопасна наша еда



При выяснении проблемы ожирения было установлено, что потребление еды быстрого приготовления и сладостей стимулирует цикл "немедленное насыщение - резкое повышение содержания сахара в крови - желание съесть еще кусочек".



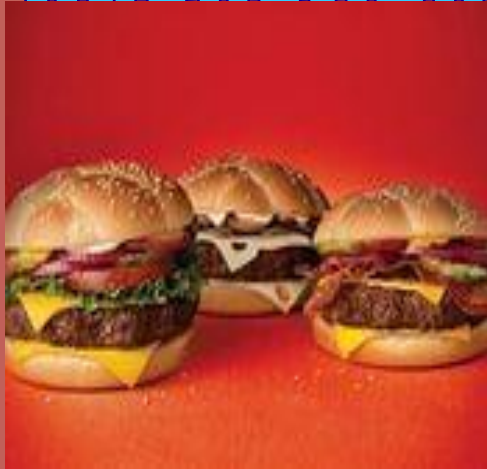
Насколько безопасна наша еда



Люди, часто употребляющие в пищу продукты быстрого приготовления, с трудом возвращается к правильному питанию, при этом они чаще всего садятся на диету, пытаясь избавиться от лишних килограммов.

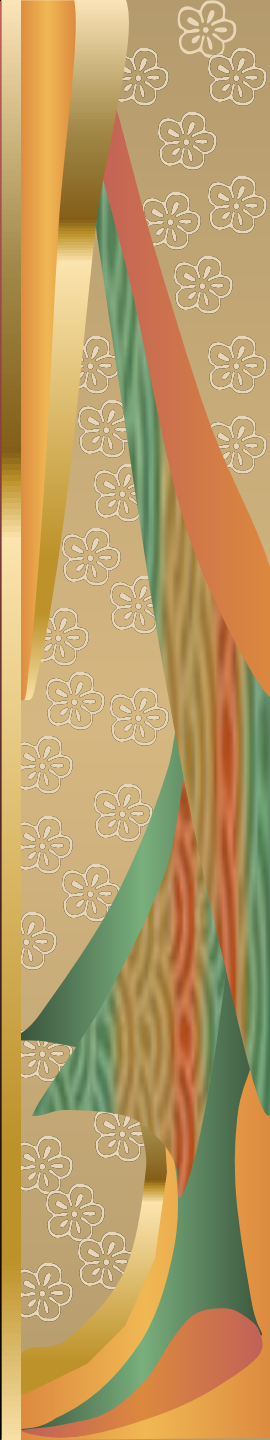


Насколько безопасна наша еда



Перечень наиболее опасных для здоровья продуктов:

- гамбургеры и чизбургеры, изготовленные из полуфабрикатов с высоким содержанием транс-жиров и консервантов;*
- картофель фри, убийственное сочетание картофеля, сахара, жира и синтетических веществ;*



Насколько безопасна наша еда



- чипсы (кол-во ядовитого акриламида превышено в 1000 раз; -
- кексы и пирожные (содержат опасный акриламид);
- вермишель и супы быстрого приготовления, бульонные кубики, в составе которых целый список химических компонентов, обеспечивающих любой вкус, а также недопустимое количество соли и сахара;



Насколько безопасна наша еда



- пончики (сладкие глазированные), а также беляши, жареные пирожки и чебуреки обжариваются во фритюре, содержащем сверхвысокую дозу канцерогенных веществ, к тому же в процессе жарки масло впитывается в тесто и калорийность повышается в 2-3 раза;



Насколько безопасна наша еда



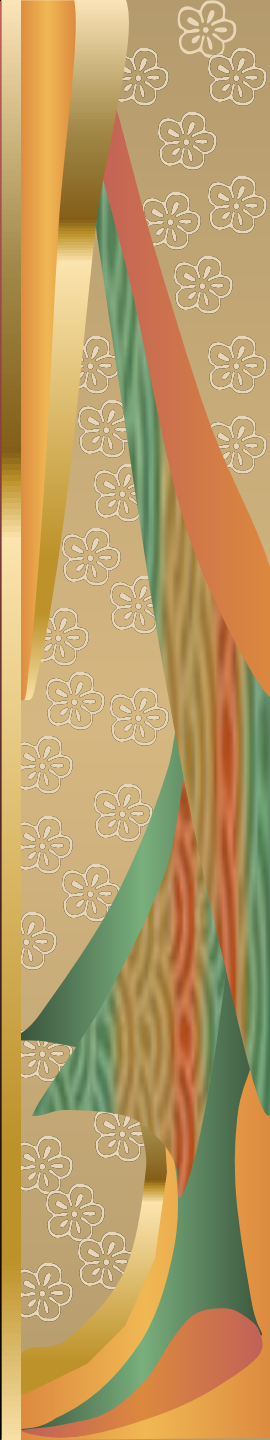
*- широко
разрекламированные
шоколадные батончики,
якобы решающие все ваши
проблемы оптом, помимо
вредного сахара и высокого
содержания жиров (23%)
содержат целую
химическую лабораторию
вредных искусственных
веществ;*



Насколько безопасна наша еда



- хот-доги, основным компонентом которых является сосиска, зачастую сомнительного качества и состава, кетчуп и майонез, а также высококалорийная булочка, в общем, все продукты лидирующие в различных списках самых вредных и опасных для здоровья;



Насколько безопасна наша еда



-попкорн - один из самых популярных видов пищи быстрого приготовления.

Им «хрустят» не только в кинотеатрах и на улице, но и дома.

У любителей попкорна появился повод для волнений.

При его готовке из нагревающегося масла выделяются вещества, опасные для легких;



Насколько безопасна наша еда

*- сухие завтраки все активнее
покупаются на наш утренний
рацион.*



*Мюсли: хлопья, подушечки,
шарики, звездочки и т. д. -
готовятся из зерновых. В*



*дело идут пшеничная и
кукурузная мука, овес, рис, рожь.*

*В первую очередь их ценят за
высокое содержание необходимой
организму клетчатки;*



Насколько безопасна наша еда



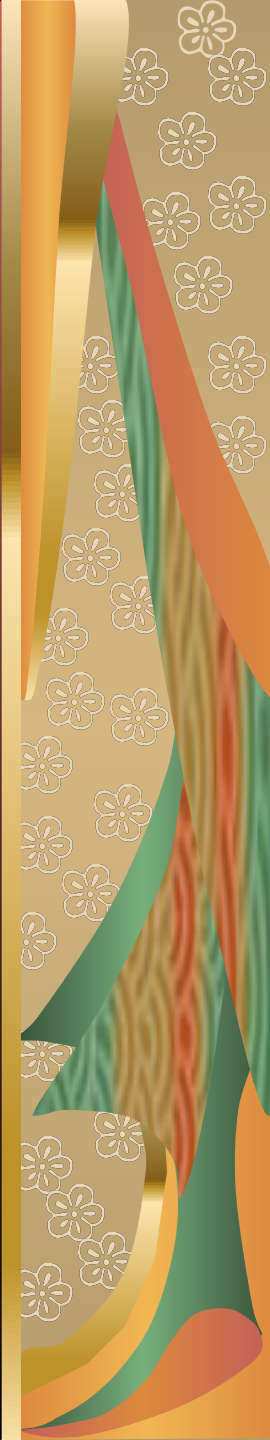
Самыми полезными считаются мюсли - зерна, смешанные с кусочками сухофруктов, изюмом, орехами. Но, чрезмерное употребление сухих завтраков может вызвать сбои в работе желудка.



Насколько безопасна наша еда



Наш организм на 60% состоит из воды. Для поддержания водного равновесия мы пьем каждый день. Кто-то предпочитает кофе, кто-то чай, пиво, соки, газировку. Основу любого напитка составляет вода. Помимо воды в напитках содержатся другие вещества, оказывающие воздействие на наш организм.



Насколько безопасна наша еда



Наиболее часто в газированных напитках применяют лимонную, яблочную кислоты. Поэтому у людей, пьющих газированные напитки, кальций вымывается из костей быстрее. В некоторых случаях это может приводить к ослаблению костной ткани, кости легко ломаются.



Насколько безопасна наша еда



*Мы рассказали вам
лишь самую малость о
безопасности нашей
еды, к которой мы так
привыкли.*

*Так ли уж безобидна
быстрая еда на
«перекус», выбор
делать вам.*

