



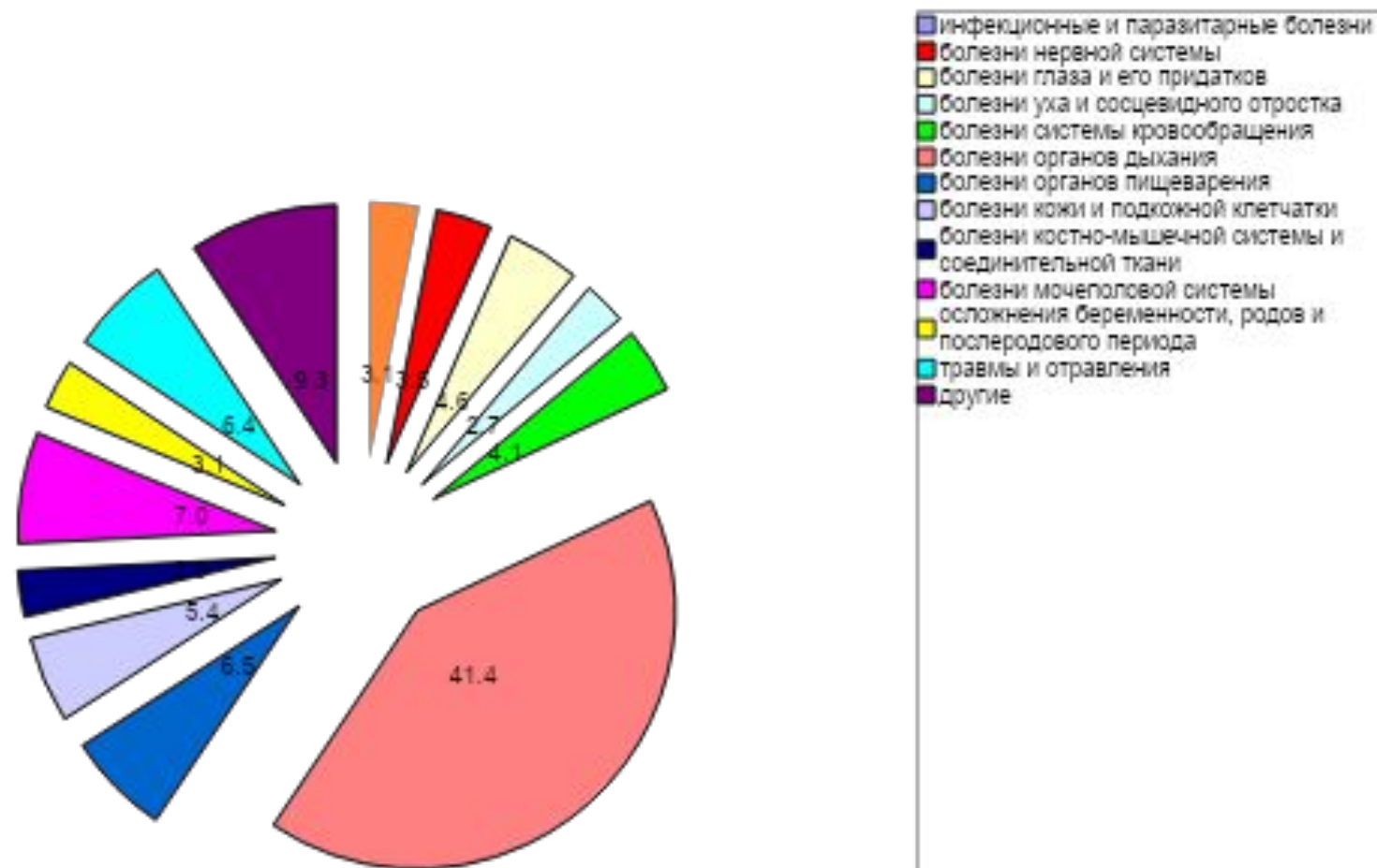
ИССЛЕДОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ



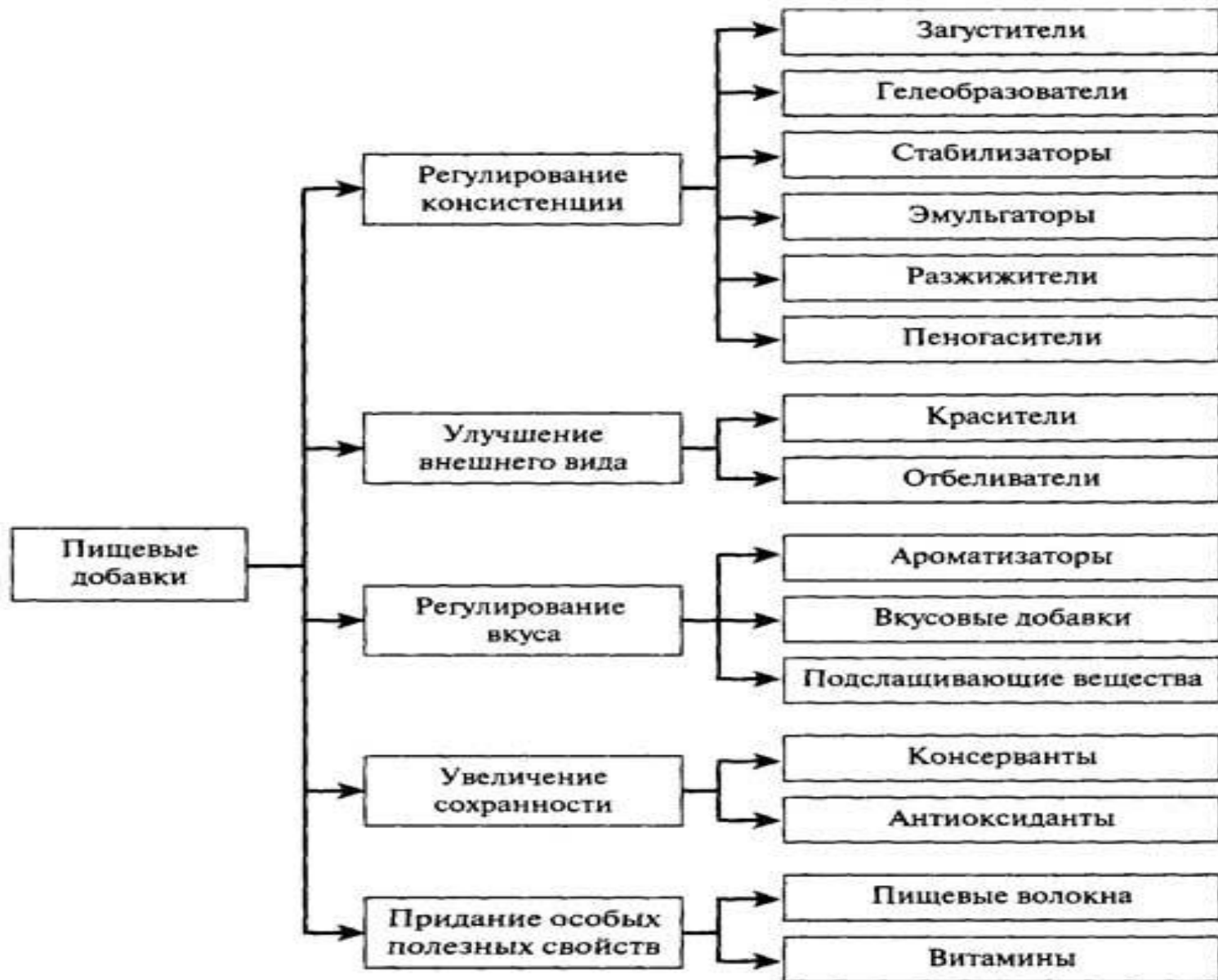
**Человек – это то,
что он ест.**



Структура заболеваемости населения в 2011 году (по данным Министерства Здравоохранения РК)



Пищевые добавки





- E 100 – 199 – красители
- E 200 – 299 – консерванты
- E 300 – 399 – антиокислители
- E 400 – 499 – загустители, стабилизаторы, эмульгаторы
- E 500 – 599 – регуляторы рН
- E 600 – 699 – ароматизаторы и усилители вкуса
- E 700 – 799 – антибиотики
- E 800 – 899 – резерв
- E 900 – 999 – прочие
- E 1000 – 1999 – дополнительные вещества, антифламинги

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123	E510	E513E	E527				
ОПАСНЫЕ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ДАВЛЕНИЕ	E154	E250	E252					
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270							
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

ТОП-10 ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

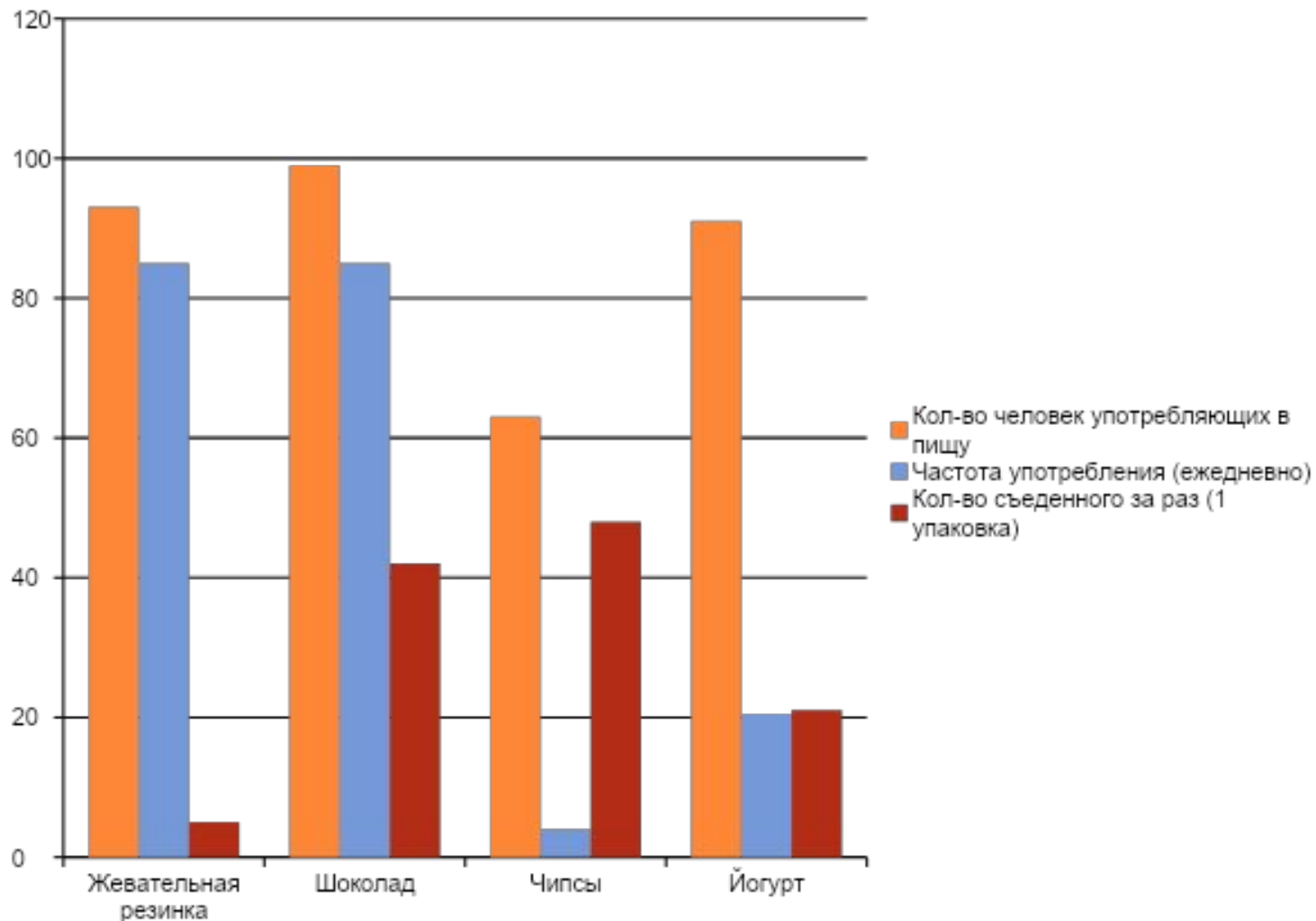
1. Жевательные резинки и сладости
2. Вареные колбасы, сардельки
3. Копченые колбасы и рыба
4. Йогурты
5. Чипсы, картофель «фри»
6. Мороженое
7. Газированные напитки
8. Соусы
9. Сухарики
10. Шоколад



Название продукта	Вредные вещества	Вредное воздействие	Полезное воздействие
Жевательная резинка	Аспартам (E951), диоксид титана (E171), ксилит (E967)	Кожные заболевания, заболевания ЖКТ болезни почек и печени	Укрепляет дёсны, восстанавливает кислотно-щелочной баланс во рту, освежает дыхание
Вареные колбасы	Нитрит натрия (E250), глутамат натрия (E621)	Рак, аллергия, заболевания ЖКТ, нарушение зрения	Полезна колбаса из индюшатины
Копченые колбасы	Глутамат натрия (E621), гексаметилентетрамин (E239)	Рак, заболевания ЖКТ, повышает холестерин, аллергия	-
Йогурты	Модифицированный крахмал (E1442),	Вызывает рак, панкреатит, аллергия, заболевания ЖКТ	Йогурт из натурального молока укрепляет кости, зубы, ногти, улучшает обмен веществ
Чипсы	Глутамат натрия (E621), трансизомеры жирных кислот	Рак, аллергия, развитие диабета, вызывают привыкание	-

Мороженое	Алюминий (E173), алканет (E103), амарант (E123)	Рак, болезни печени и почек, проблемы со зрением, нарушения сна	Мороженое из натурального молока улучшает работу ЖКТ, поднимает настроение
Газированные напитки	Аспартам (951), алюминий (E173), бромат калия (E924a)	Рак, цирроз печени, сахарный диабет, аллергия, ухудшение работы сердца, истощение ЦНС	-
Соусы	Модифицированный крахмал (E1442), глутамат натрия (E621), цикламовая кислота (E952)	Вызывает панкреатит, заболевания ЖКТ, головные боли, аллергия, диарея	Натуральный кетчуп благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему
Сухарики	Глутамат натрия (E621), трансизомеры жирных кислот	Аллергия, расстройство желудка, ухудшение зрения	Сухари без добавок полезны для желудка
Шоколад	Эфиры полиглицерина (E476), гидрожиры	Рак, аллергия, повышение уровня холестерина в крови	Шоколад из натурального какао-масла и какао-порошка улучшает работу мозга, нормализует давление, препятствует старению

Анкетирование





На заметку:



- ✓ Жевать жвачку нужно не более 10 – 15 минут и только после еды
- ✓ Жевательные резинки без сахара содержат его заменители, которые во много раз вреднее
- ✓ Предпочитать мятные жвачки фруктовым, в них меньше сахара
- ✓ Самым полезным является горький чёрный шоколад без добавок
- ✓ Натуральный шоколад не может иметь низкую цену
- ✓ Продукт, содержащий эквиваленты какао-масла, называется сладкой плиткой, а не шоколадом
- ✓ Чипсы вызывают зависимость схожую с наркотической
- ✓ Лучше на совсем отказаться от употребления чипсов в пищу
- ✓ Натуральный йогурт состоит только из молока и живых бифидобактерий
- ✓ Фрукты, добавляемые в йогурт стерилизуют подвергая радиоактивному излучению




РТУТЬ, МЫШЬЯК, СВИНЕЦ (0,1 МГ/КГ)

Возраст	Средний вес	Допустимое кол-во за 1 раз (100 г)	Допустимое кол-во в год
5 – 10 лет	24 кг	2,4 мг	124,8 мг
11 – 25 лет	56 кг	5,6 мг	291,2 мг
26 – 50 лет	70 кг	7 мг	364 мг
51 – 65 лет	75 кг	7,5 мг	390 мг
			Всего: 1170 мг

КАДМИЙ (0,5 МГ/КГ)

Возраст	Средний вес	Допустимое кол-во за 1 раз (100 г)	Допустимое кол-во в год
5 – 10 лет	24 кг	12 мг	624 мг
11 – 25 лет	56 кг	28 мг	1456 мг
26 – 50 лет	70 кг	35 мг	1820 мг
51 – 65 лет	75 кг	37,5 мг	1950 мг
			Всего: 5850 мг



ЦЕЗИЙ – 137 (140 БК/КГ)

Возраст	Средний вес	Допустимое кол-во за 1 раз (100 г)	Допустимое кол-во в год
5 – 10 лет	24 кг	3360 Бк	174720 Бк
11 – 25 лет	56 кг	7840 Бк	407680 Бк
26 – 50 лет	70 кг	9800 Бк	509600 Бк
51 – 65 лет	75 кг	10500 Бк	546000 Бк
			Всего: 1638000 Бк

СТРОНЦИЙ – 90 (100 БК/КГ)

Возраст	Средний вес	Допустимое кол-во за 1 раз (100 г)	Допустимое кол-во в год
5 – 10 лет	24 кг	2400 Бк	124800 Бк
11 – 25 лет	56 кг	5600 Бк	291200 Бк
26 – 50 лет	70 кг	7000 Бк	364000 Бк
51 – 65 лет	75 кг	7500 Бк	390000 Бк
			Всего: 1170000 Бк



**ВСЁ ХОРОШО
В
МЕРУ**

