

Воздействие пищевых добавок на организм

Способны вызвать:

- аллергические реакции,
- приступы астмы,
- раковые опухоли,
- заболевания желудочно-кишечного тракта,
- пороки развития у плода,
- накопление извести в почках,
- заболевания печени,
- вредны для щитовидной железы,
- порождают генетические изменения в клетках организма,
- нарушают артериальное давление,
- откладываются в сетчатке,
- могут привести к слепоте,
- уничтожают витамин В12.

Пища, услаждающая вкус и заставляющая есть больше, чем это нужно, отравляет вместо того, чтобы питать.

Французский писатель – Ф.Фенелон

Рекомендации по употреблению продуктов питания

1. Внимательно читайте на этикетке состав продукта.
2. НЕ покупайте:
 - продукты с неестественно яркой кричащей окраской,
 - продукты с чрезмерно длительным сроком хранения,
 - подкрашенную газировку,
 - переработанные или законсервированные мясные продукты: колбасу, сосиски, тушёнку.
3. НЕ перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом и т.д.
4. НЕ употребляйте супы и каши из пакетиков, готовьте их сами.
5. В питании должно быть всё в меру, безопасно и по возможности разнообразно.

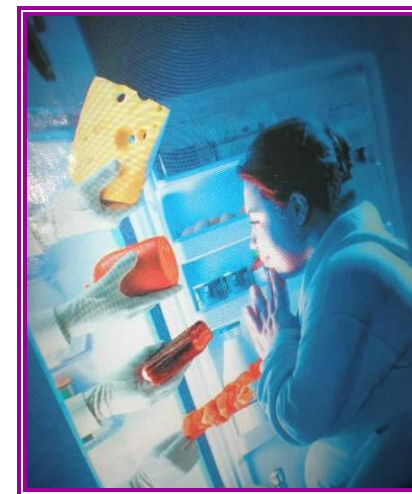


«Ты лучше голодай, чем, что попало, ешь...» (Омар Хайям)

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Старооскольский институт развития образования»
Телефон - факс 33-30-16
E-mail: st-iro@mail.ru

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Старооскольский институт развития образования»

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ? ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС...



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Старый Оскол
2015

Внимание! Пищевые добавки!



Пищевые добавки – это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания для придания им свойств: вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

E100-E199 - **КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов)

E200-E299 - **КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продуктов)

E300-E399 - **АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи)

E400-E499 - **СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов)

E500-E599 - **ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания)

E600-E699 - **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА**

E900-E999 - **ПЕНОГАСИТЕЛИ** (предупреждают или снижают образование пены)

Тип добавок	Воздействие на организм
E1** - красители	Среди синтетических красителей практически нет безопасных. Большинство из них оказывает аллергенное, мутагенное, канцерогенное действие (E131-142, E153) ЗАПРЕЩЁННЫЕ: E103, E105, E111, E121, E125, E126, E130, E152. ОПАСНЫЕ: E102, E110, E120, E123, E124, E127, E155.
E2** - консерванты	Сорбиновая кислота угнетает ферментные системы организма. Бензойная кислота плохо переносится маленькими детьми. Соединения серы токсичны. Бензоат натрия – аллерген. Антибиотики вызывают нарушения необходимого соотношения микрофлоры в кишечнике, провоцируют кишечные болезни. РАКООБРАЗУЮЩИЕ: E210, E211-217, E219. ВРЕДНЫЕ ДЛЯ КОЖИ: E230-232, E238. ВЫЗЫВАЮТ РАССТРОЙСТВА КИШЕЧНИКА: E221, E226. ВЛИЯЮТ НА ДАВЛЕНИЕ: E250, E251 ОПАСНЫЕ: E201, E222-224, E233, E270 (для детей)
E3** - антиокислители	ВЫЗЫВАЮТ СЫПЬ: E311-313. ВЫЗЫВАЮТ РАССТРОЙСТВА КИШЕЧНИКА: E338-341 ПОВЫШАЮТ ХОЛЕСТЕРИН: E320-322

E4** - загустители	Впитывают вещества, независимо от их полезности или вредности, могут нарушить всасывание минеральных веществ, являются лёгкими слабительными. ВЫЗЫВАЮТ РАССТРОЙСТВА КИШЕЧНИКА: E407, E450, E462, E465, E466
E5** - эмульгаторы	Использование фосфатов может привести к нарушению баланса между фосфором и кальцием, плохое усвоение кальция способствует развитию остеопороза. ОПАСНЫЕ: E501-503, E510, E513, E527, E560.
E6** - усилители вкуса	Глютамат натрия (E621) вызывает головную боль, тошноту, учащённое сердцебиение, сонливость, слабость, может повлиять на зрение, если употреблять его в течение многих лет. Сахарин способен вызывать опухоль мочевого пузыря. Глутаминовая кислота превращается в аминокислотную, которая является возбудителем ЦНС. РАКООБРАЗУЮЩИЕ: E626-630, E635. ОПАСНЫЕ: E620, E636, E637