



**Чипсы. Есть или не есть?**

# Из словаря...

«Чипсы» – (от англ. chips – ломтик, кусочек) – плоские по форме продукты, полученные отрезанием от целого, как правило, обжаренных в масле (фритюре). Продаётся как готовый к употреблению продукт питания.

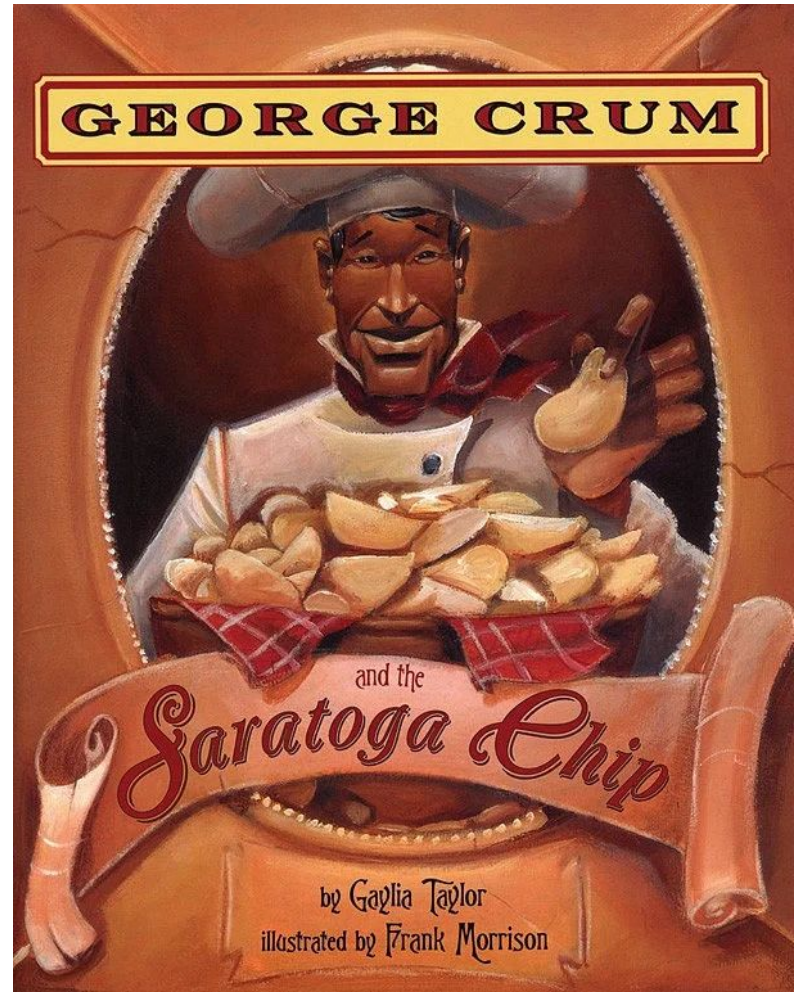




# Немного истории

Чипсы случайно придумал Джордж Крам, шеф-повар одного из ресторанов города Саратога – Спрингс ( штат Нью – Йорк).

Капризный посетитель дорогого американского ресторана вернул жареный картофель на кухню, пожаловавшись на то, что брусочки нарезаны слишком толсто.





Первые в Советском Союзе чипсы, которые появились в 1965 году и назывались «Хрустящий картофель Московский в ломтиках», производились в Москве, на предприятии Моспищекомбинат № 1, позднее именовавшимся МЭКПП «Колосс».





Для того, чтобы  
сделать **1 кг**  
**ЧИПСОВ**, нужно  
переработать **5**  
**кг** картофеля.

# Способ производства чипсов

## Классический

Очищенный картофель нарезается ломтиками средней толщины 1 мм и обжаривается. Полученный в результате продукт в русской кухне называется «хрустящий картофель»

## Формованный

Готовятся из пюре, для которого используют как картофель, так и зерновые культуры. Из сухих смесей и воды замешивается тесто, которое затем разливают в формы и запекают. Можно получить как плоские чипсы, так новые, оригинальной формы.

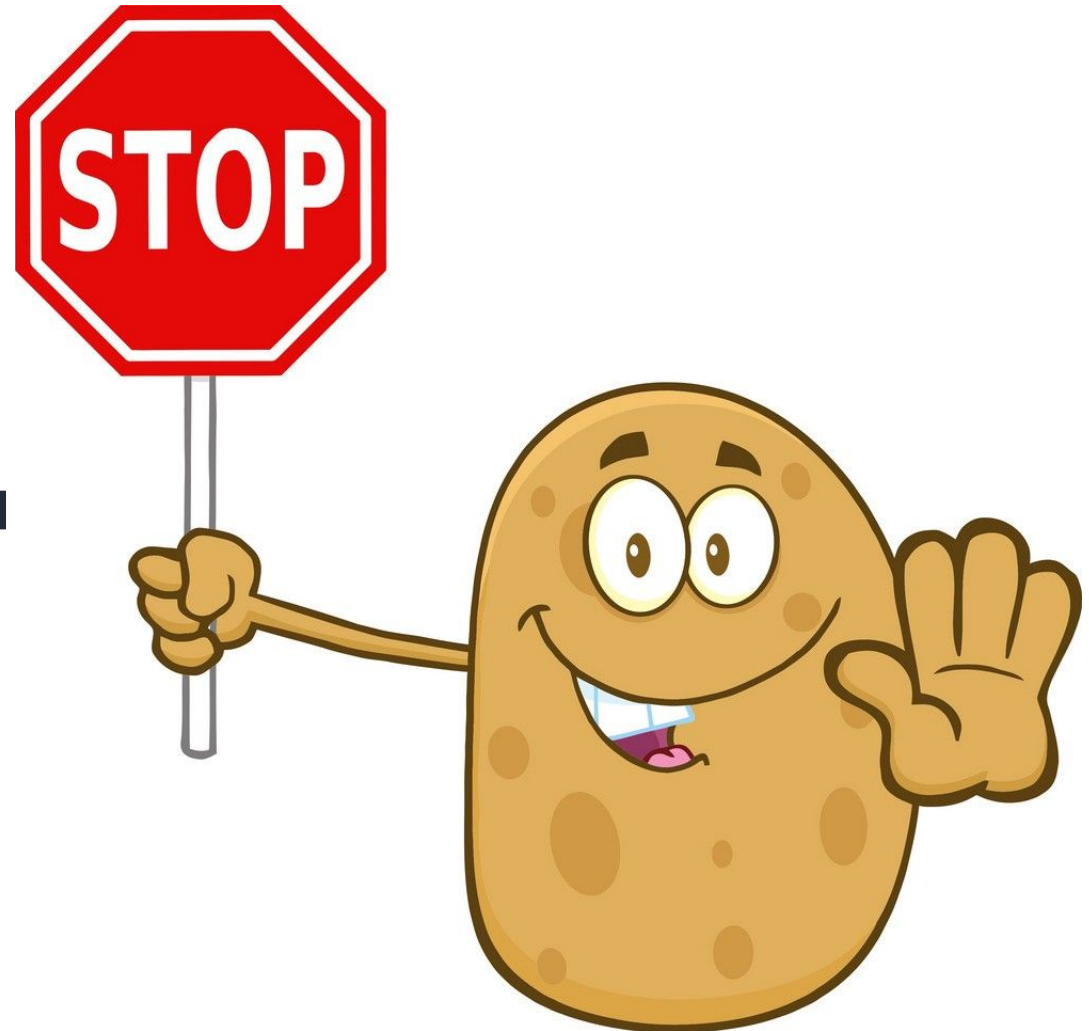
Их принято называть не чипсами, а **снеками**.

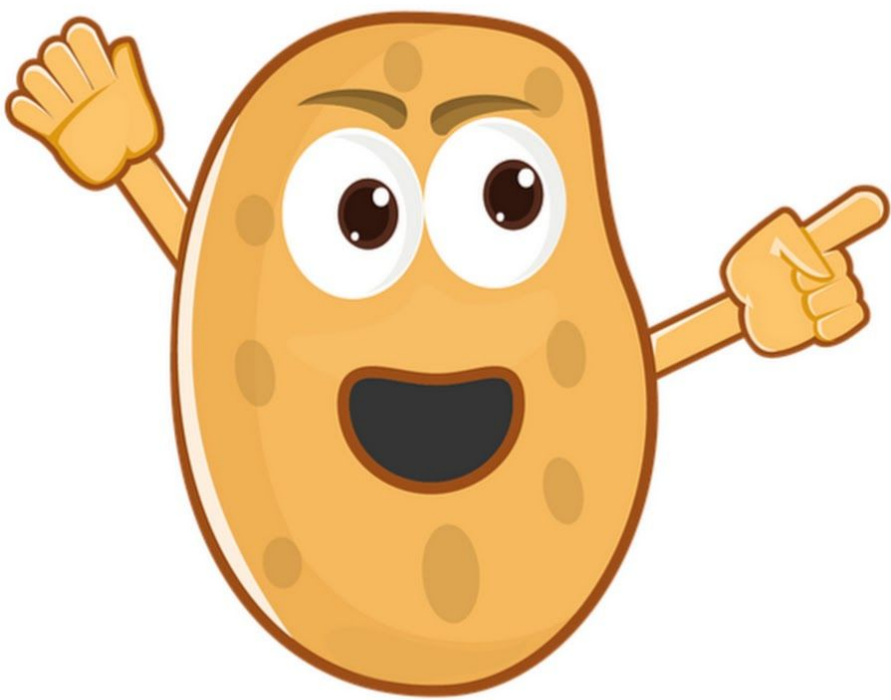




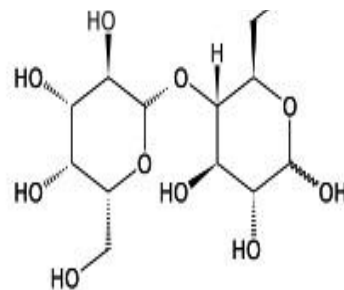
# Какие «вкусняшки» добавляют в чипсы?

Кроме натуральных продуктов (картофеля и растительного масла), сахара, соли в состав чипсов входят различные синтетические вещества: углеводы, пищевые добавки, обозначенные большой буквой «Е» с соответствующим номером. Благодаря синтетическим пищевым добавкам, чипсы имеют разные вкусы и ароматы, «хрустят» и долго хранятся.



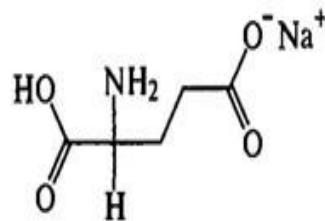


- Лактоза:



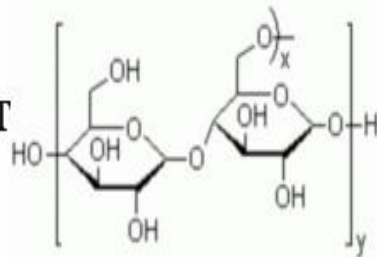
Лактоза - молочный сахар, состоит из молекул глюкозы и галактозы, очень сладкий.

- Усилитель вкуса и аромата – глутамат натрия – E 621.



Глутамат натрия получают в промышленности из тростникового и свекловичного сахара. В России не производится, поставляется в нашу страну из Вьетнама.

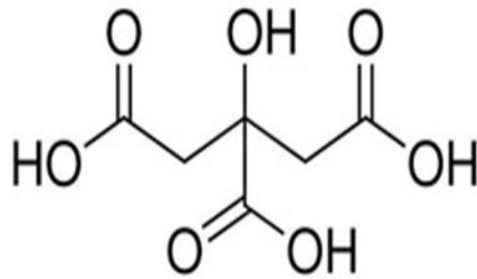
- Мальтодекстрин



Мальтодекстрин (патока) – это углевод, который образуется при расщеплении крахмала.



- Лимонная кислота  
– E 330.



Применяется в пищевой промышленности как вкусовая добавка, регулятор кислотности и консервант.

- Ортофосфат  
кальция – E 341.



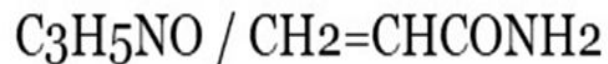
Это пищевая добавка, которая является фиксатором окраски и стабилизатором ( для сохранения формы чипсов).

- Ацетат натрия – E 262.



Применяется в качестве консерванта.

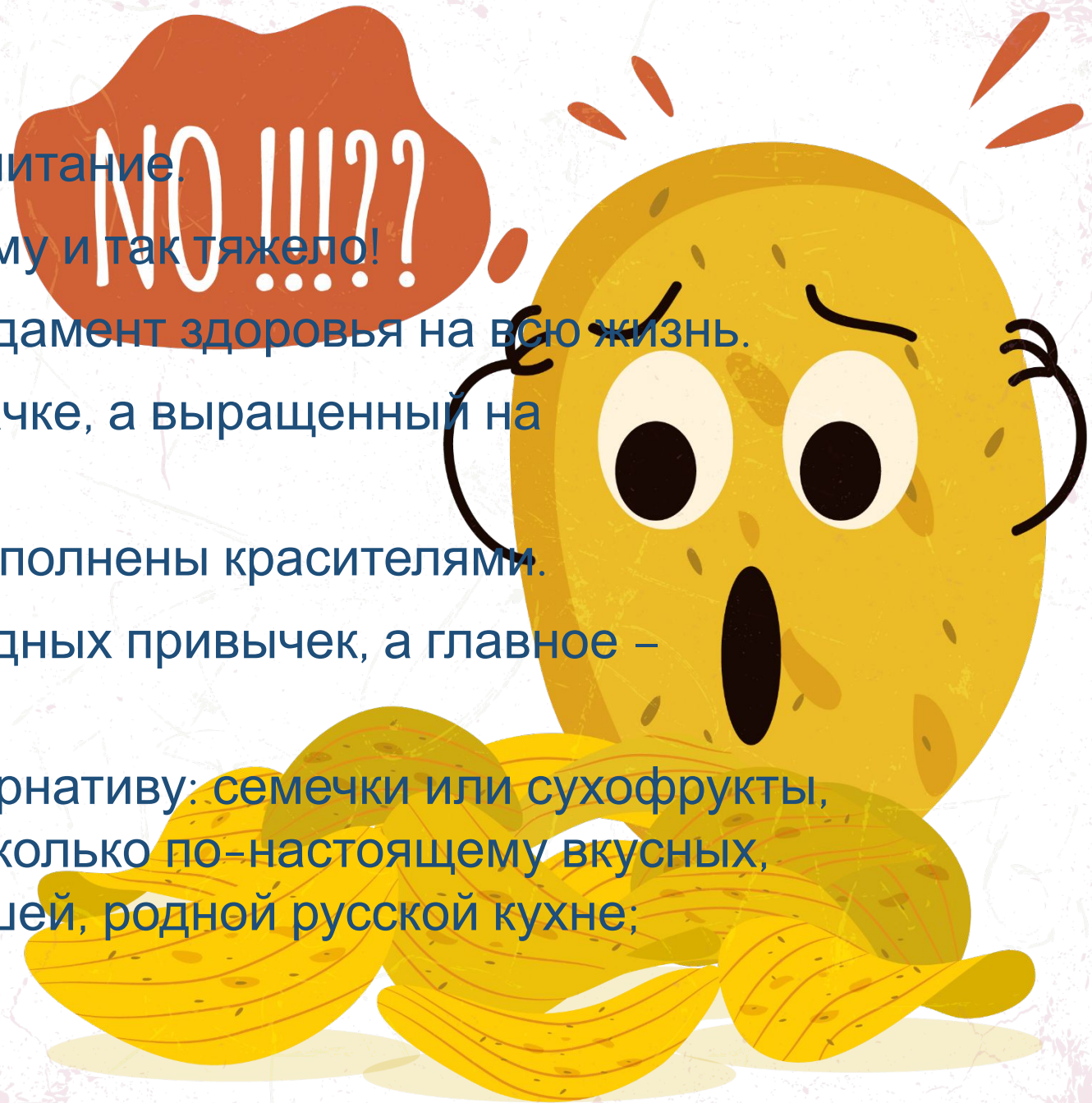
- Акриламид (амид акриловой кислоты).

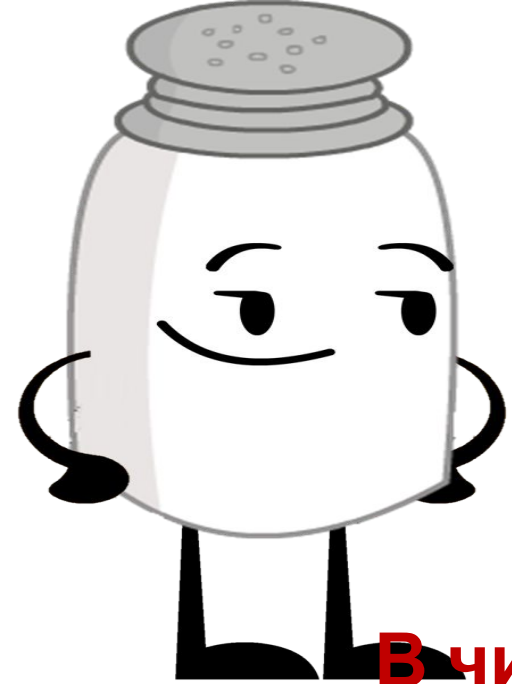


**Очень опасный канцероген и мутаген!**

## Рекомендации.

- Следует обратить внимание на свое питание.
- Не нагружайте свой организм, ведь ему и так тяжело!
- Правильное питание в детстве – фундамент здоровья на всю жизнь.
- Самый полезный картофель – не в пачке, а выращенный на собственном приусадебном участке.
- Продукты, имеющие яркий цвет, переполнены красителями.
- Занимайтесь спортом, не имейте вредных привычек, а главное – правильно питайтесь!
- Мы предлагаем всем полезную альтернативу: семечки или сухофрукты, свежие фрукты и ягоды; вспомнить, сколько по-настоящему вкусных, здоровых и полезных блюд есть в нашей, родной русской кухне; готовить чипсы самим.





**В чипсах очень много соли.**

**Об этом нужно помнить людям, страдающим болезнями почек. Ведь соль в больших количествах задерживает в организме воду. Это приводит к увеличению к повышению артериального давления.**





Чипсы – высококалорийный жирный продукт, частое употребление которого может негативно отразиться на здоровье человека, особенно детском.

Причина возникновения заболеваний – нарушение полноценного и сбалансированного питания.

В чипсах содержатся как полезные, так и вредные вещества. Чипсы не могут заменить полноценное питание, а ежедневное употребление чипсов в больших количествах может нанести непоправимый вред здоровью человека.

Необходимо как можно меньше употреблять жареную пищу и такие продукты, как чипсы и сухарики.

Реклама чипсов – очень яркая и красочная, поэтому нет ничего удивительного в том, что она привлекает наше внимание. Сложнее всего убедить себя, что чипсы – это вредно. Задача сложная, но необходимая. Это вроде и не еда, а просто что-то, чем можно похрустеть в свободную минутку.



**Спасибо за внимание!!!**

