



Усилители вкуса: влияние и последствия

Выполнили студенты группы 2304 ФФ:

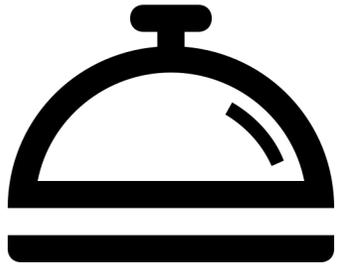
Брылева Мария

Вострикова Дарья

Карлова Полина

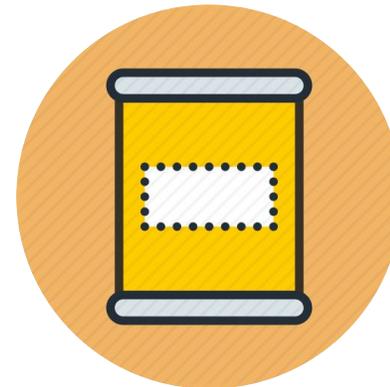
Медникова Дарья

Столбецова Наталья



Содержание:

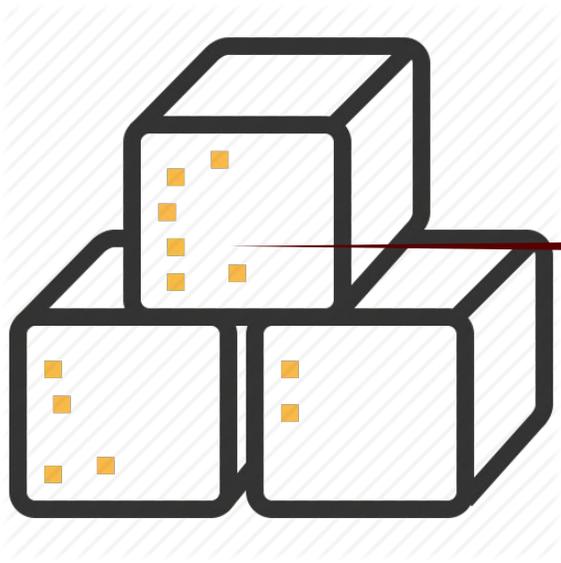
1. Сахар. Мифы и правда.
2. Соль и ее влияние на организм.
3. Глутамат Натрия. Смотрим правде в глаза.
4. Результаты опроса.
5. Рекомендации



Задачи

1. Выявить влияние усилителей вкуса на организм студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова.
2. Развеять мифы о вреде и пользе вкусовых добавок.
3. Повысить осведомленность студентов о влиянии усилителей вкуса на организм и работоспособность.

Сахар



Фруктоза

а

X

100 г

=

**400
ККА
Л**

Глюкоза

Сахар



Полезьа (умеренное количество)

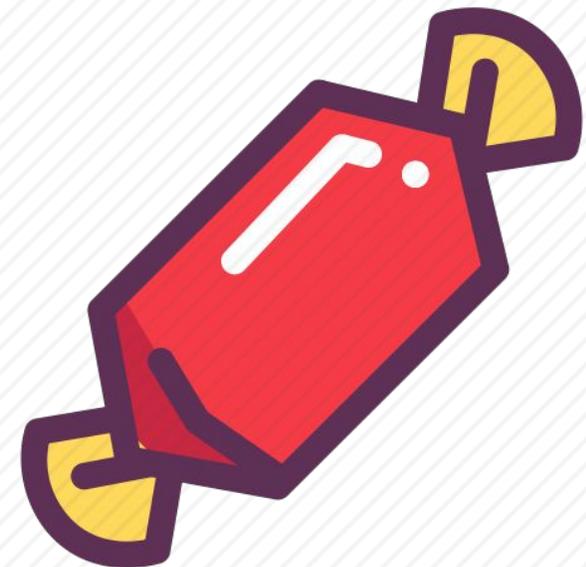
- Активизирует кровообращение
- Помогает при заболеваниях печени
- Задерживает развитие ряда заболеваний
- Применяется в косметологии и медицине

Вред (переизбыток)

- Способствует набору избыточного веса
- Резкое повышение уровня глюкозы в крови
- Портит зубную эмаль
- Вызывает зависимость

4 Причины отказаться от сахара

1. Добавленный сахар может содержаться в любых продуктах
2. Хитрости производителей в составе продуктов
3. Подавление чувства насыщения
4. Усталость. Апатия. Снижение аппетита. Быстрое старение. Перепады настроения

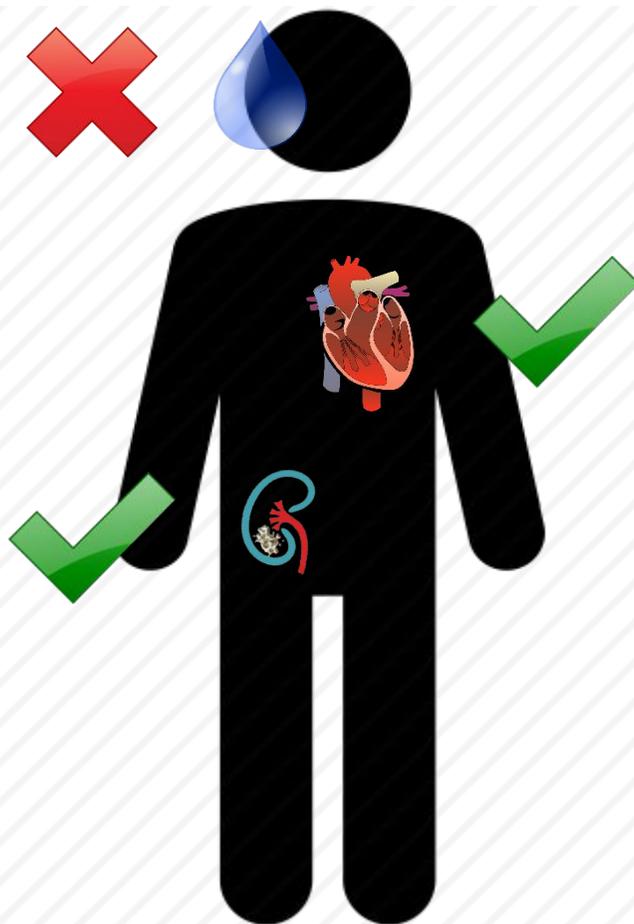


Соль



- «Хлорид натрия»
- Минеральное природное вещество
- Суточная норма для человека – 5 г
- Смертельная доза – 250 г за 1 прием

Соль

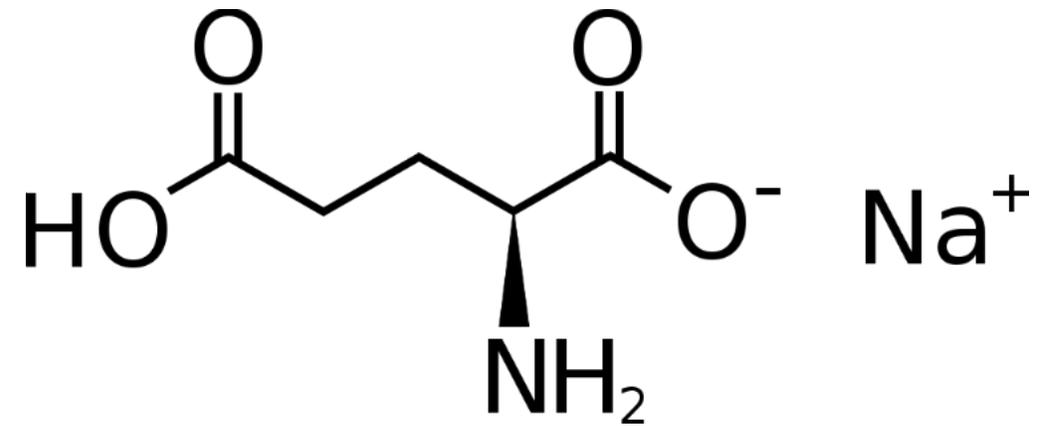


Польза (умеренное количество)	Вред (переизбыток)
<ul style="list-style-type: none">• Поддерживает работу сердца	<ul style="list-style-type: none">• Переизбыток соли способствует задержанию жидкости в организме
<ul style="list-style-type: none">• Помогает пищеварению, работе почек	<ul style="list-style-type: none">• Повышает давление
<ul style="list-style-type: none">• Поддерживает работоспособность мышц	<ul style="list-style-type: none">• Притупляет чувствительность вкусовых рецепторов
<ul style="list-style-type: none">• Наружное применение обладает лечебными свойствами	<ul style="list-style-type: none">• Вызывает зависимость

Глутамат натрия и E-добавки

Глутамат встречается

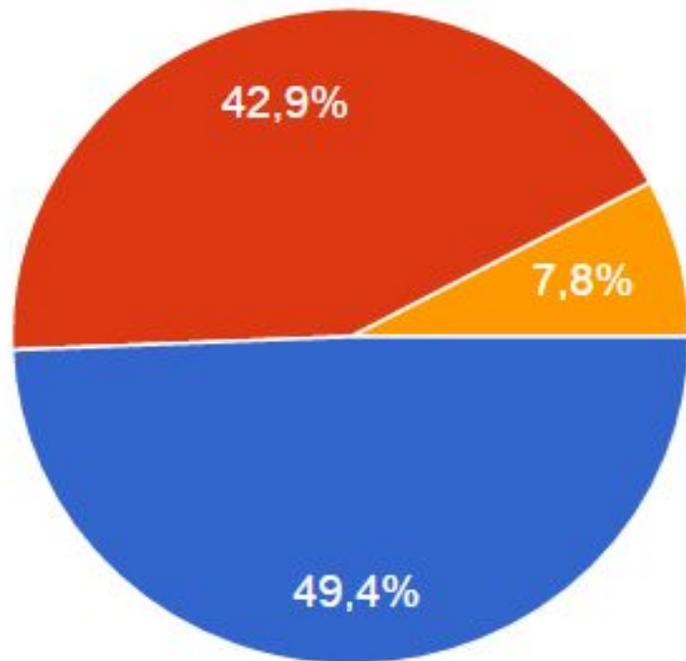
в:





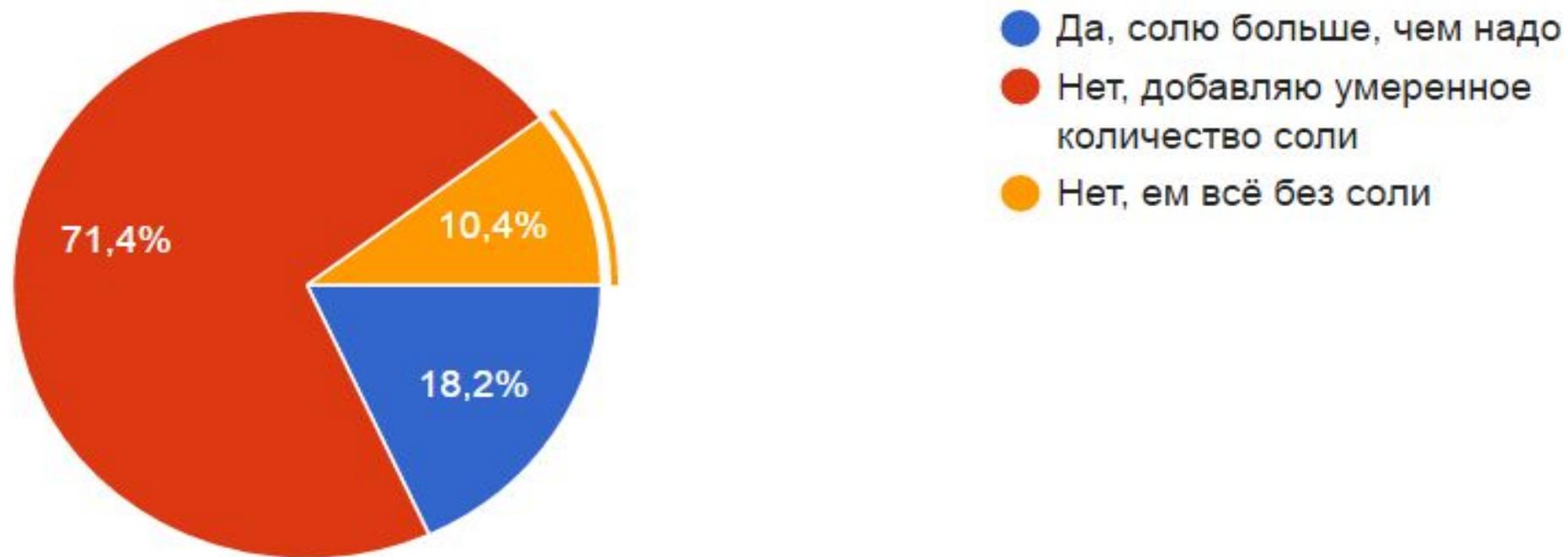
ΟΠΡΟΣ

1. Любите ли вы сладкое?

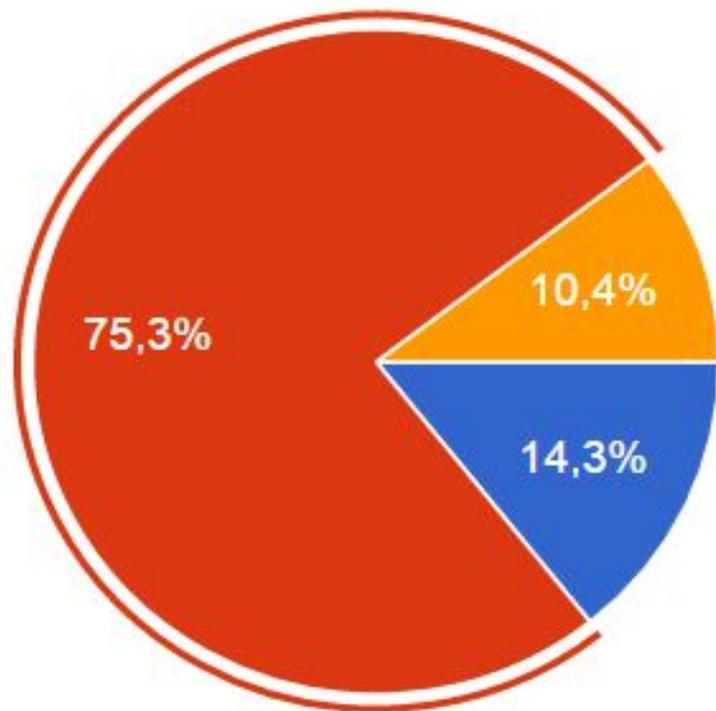


- Да, довольно часто себе позволяю
- Да, но ем сладкое очень редко
- нет

2. Много ли соли добавляете в еду?

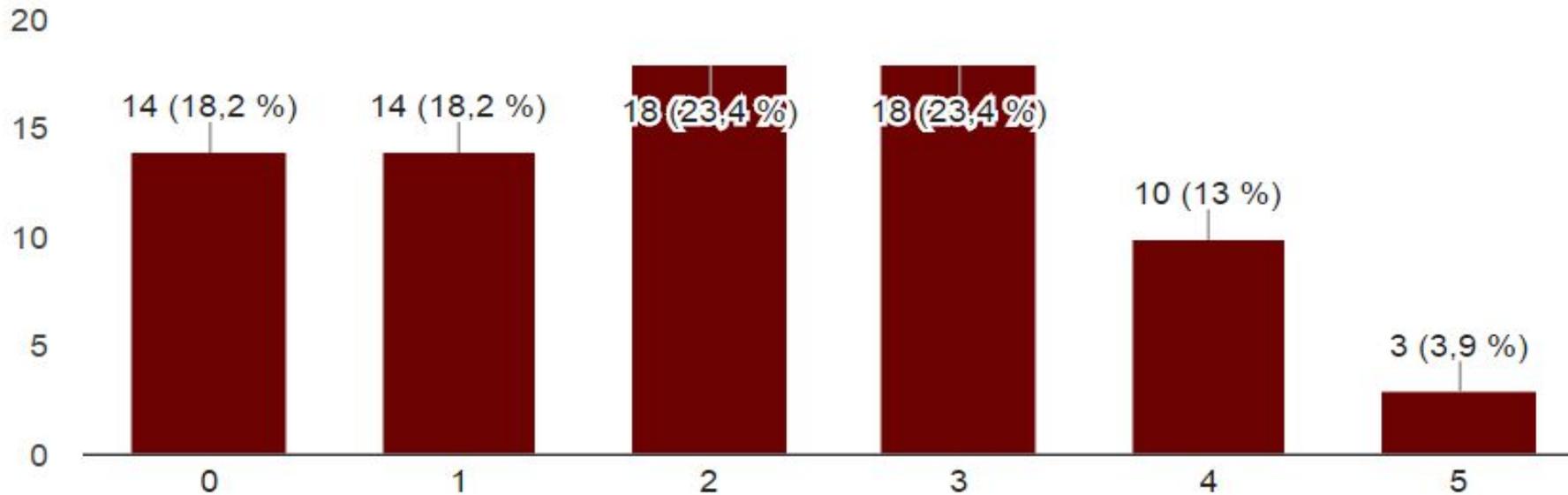


3. Часто ли посещаете заведения быстрого питания?



- Да, регулярно там питаюсь
- Захожу иногда
- Нет, никогда там не ем

Считаете ли Вы, что у Вас есть зависимость от усилителей вкуса?



0 - нет, мне легко от них отказаться;

5 – да, я не могу отказаться от них.



1. Следить за приобретаемыми продуктами
2. Изучать состав продукта





3. Избегать продукты,
содержащие консерванты и
Е-добавки.





4. ГОТОВИТЬ САМИМ





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ