



# Усилители вкуса: влияние и последствия

Выполнили студенты группы 2304 ФФ:

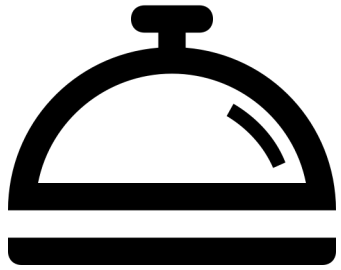
Брылева Мария

Вострикова Дарья

Карлова Полина

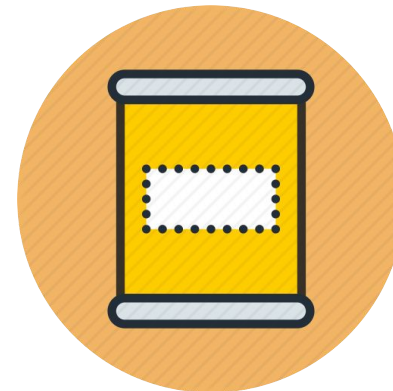
Медникова Дарья

Столбецова Наталья



# Содержание:

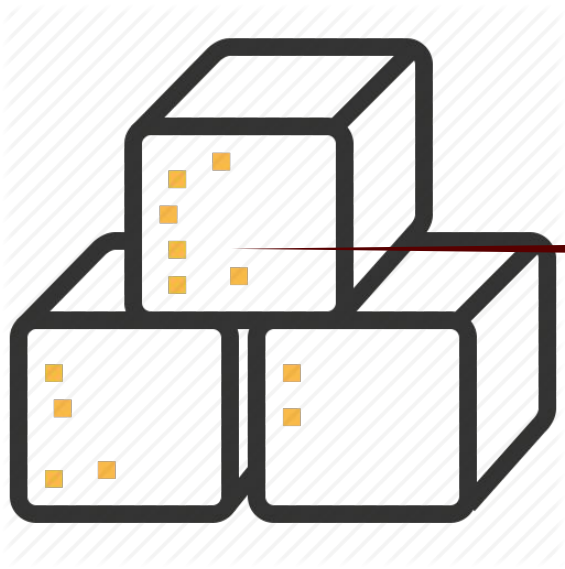
1. Сахар. Мифы и правда.
2. Соль и ее влияние на организм.
3. Глутамат Натрия. Смотрим правде в глаза.
4. Результаты опроса.
5. Рекомендации



# 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)

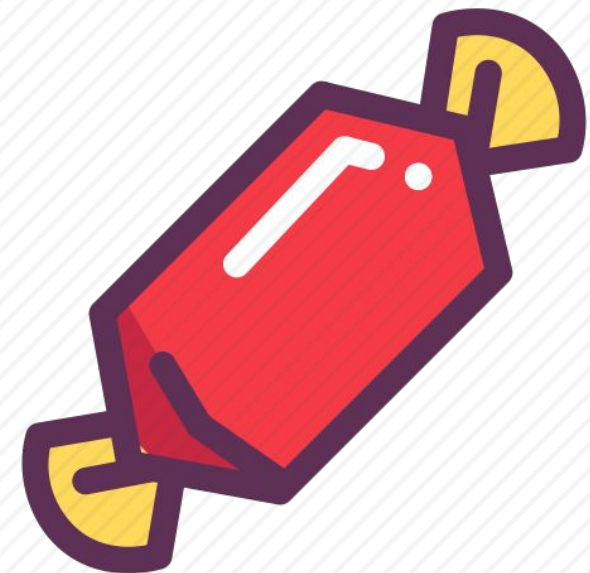
- Активизирует кровообращение
- Помогает при заболеваниях печени
- Задерживает развитие ряда заболеваний
- Применяется в косметологии и медицине

## 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

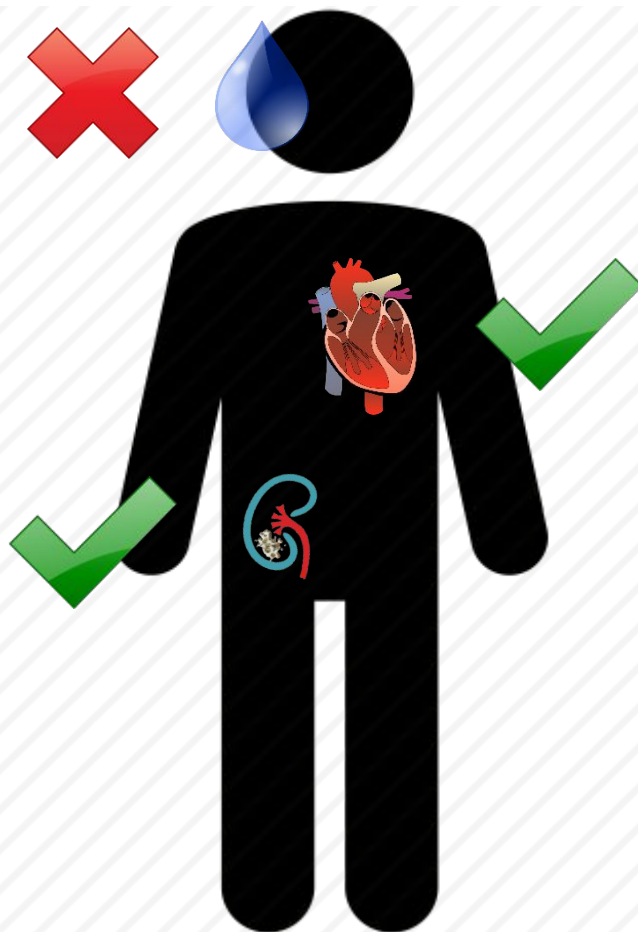


# Соль



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

# Соль



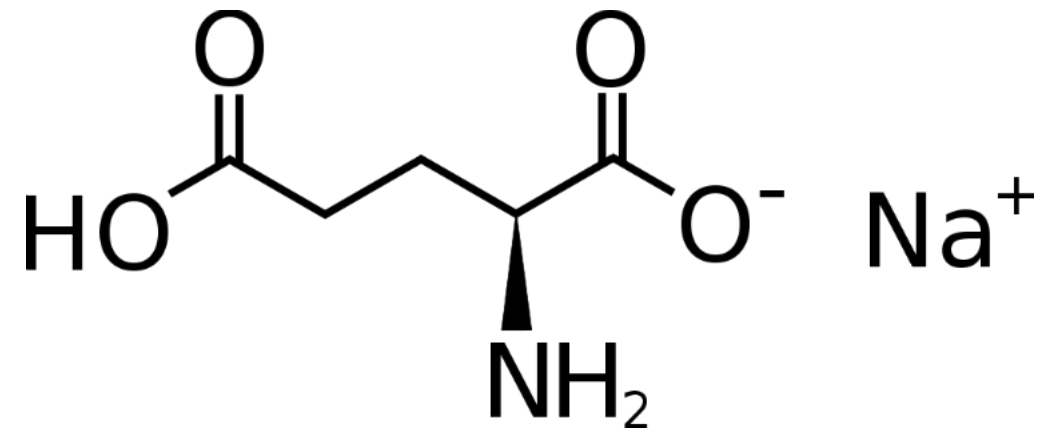
| Польза (умеренное количество)   | Вред (переизбыток)  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Поддерживает работу сердца</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Переизбыток соли способствует задержанию жидкости в организме</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: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



# Глутамат натрия и Е-добавки

Глутамат встречается

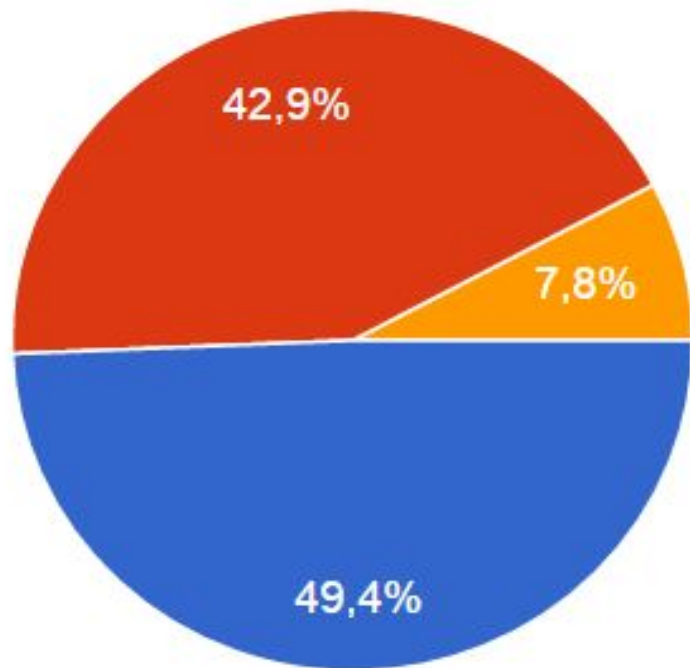
в:





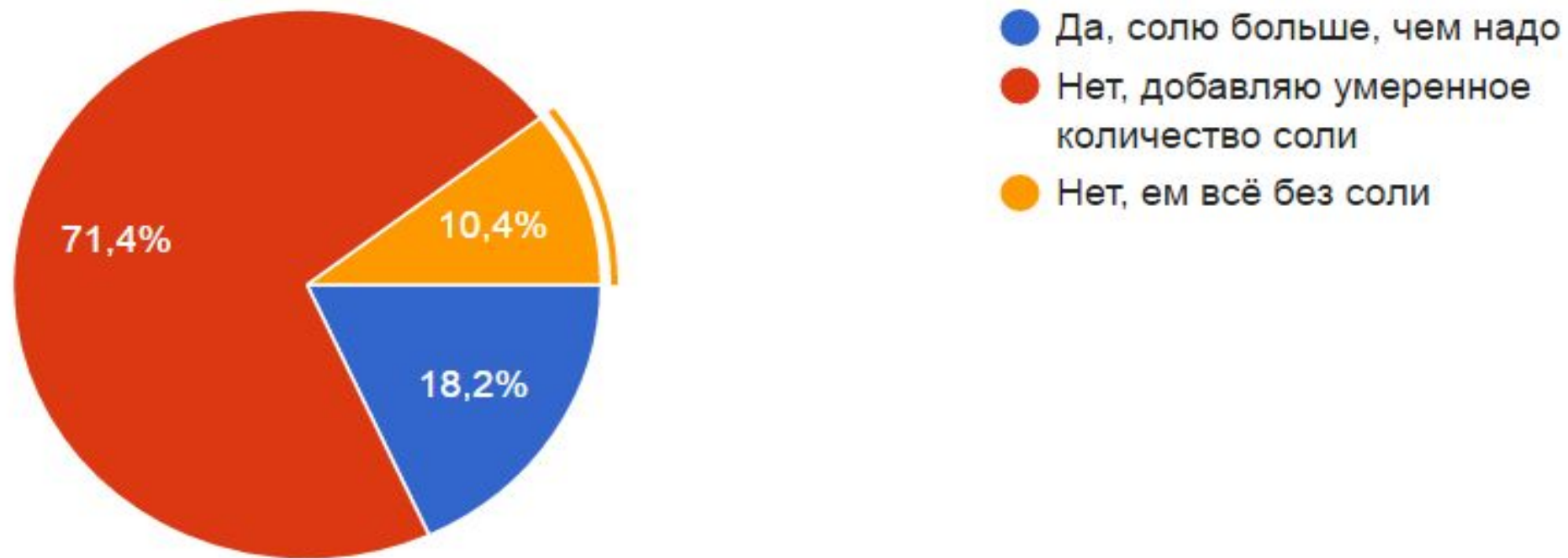
**ΟΠΡΟΣ**

# 1. Любите ли вы сладкое?

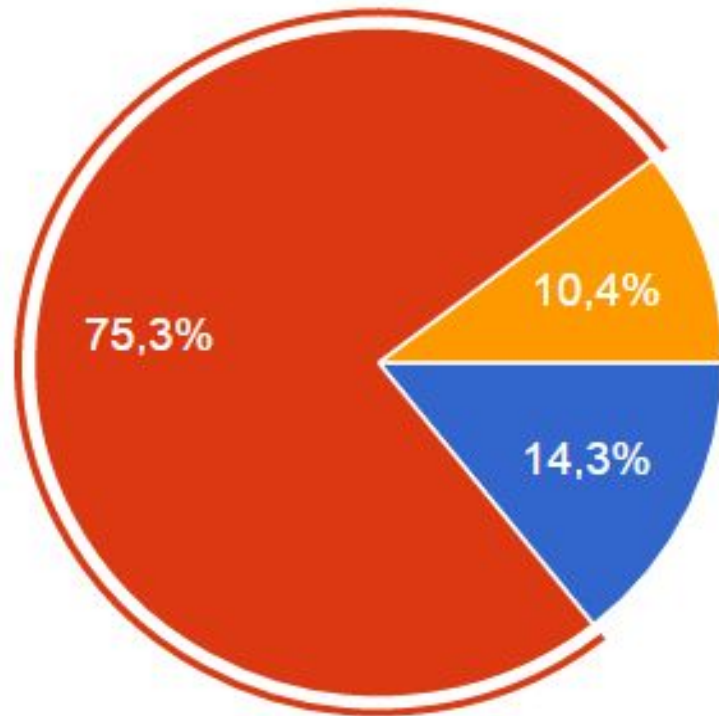


- Да, довольно часто себе позволяю
- Да, но ем сладкое очень редко
- нет

## 2. Много ли соли добавляете в еду?

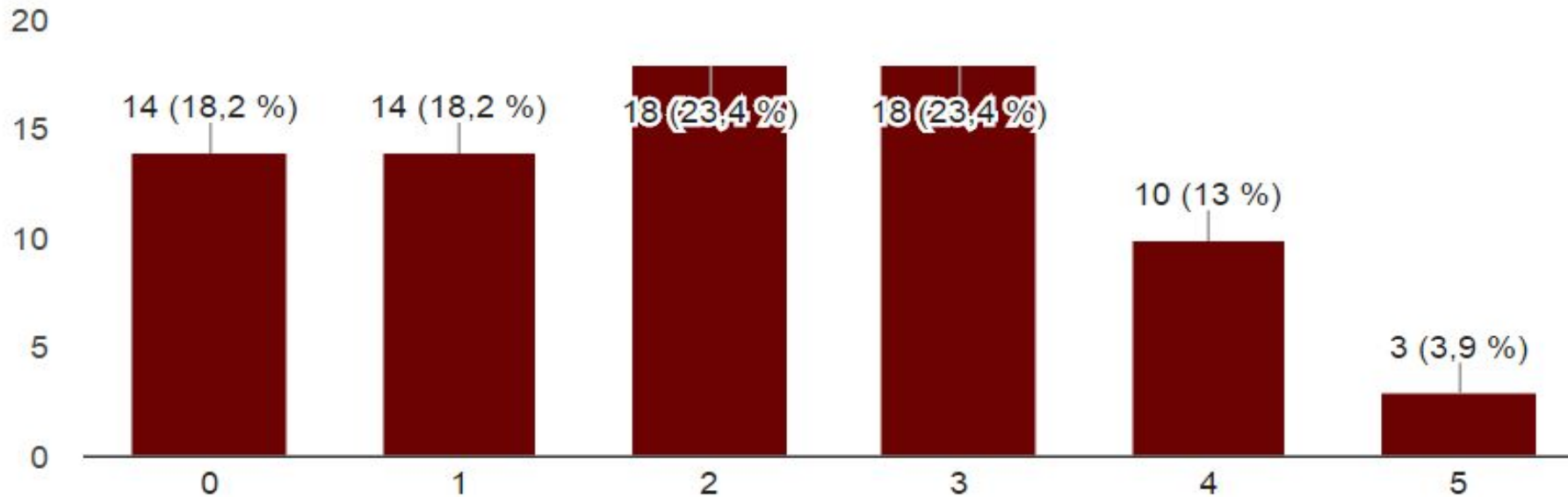


### 3. Часто ли посещаете заведения быстрого питания?



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

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

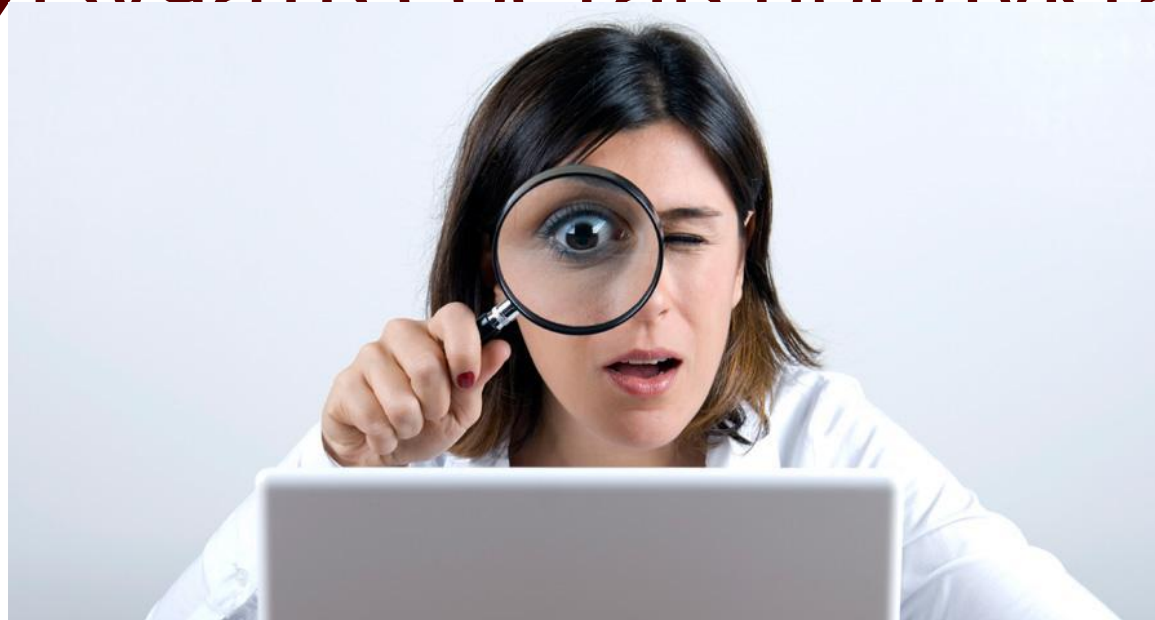


0 - нет, мне легко от них отказаться;

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**