

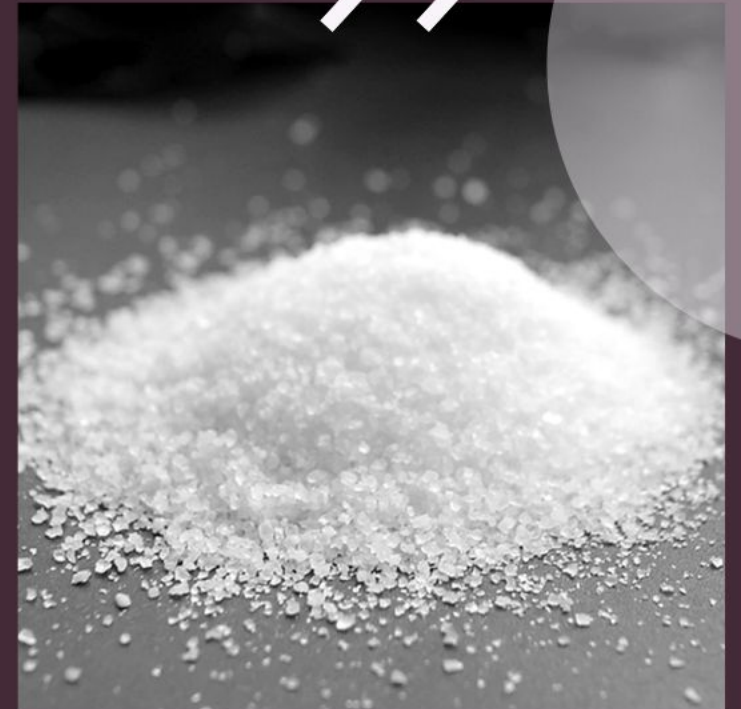
# Пищевые добавки

Амелин Михаил 10 В

Соболева Алена Алексеевна

# Актуальность и проблематика

С развитием химической промышленности пищевые добавки стали производиться искусственным путём. Начали изготавливать такие синтетические добавки, как красители загустители, стабилизаторы, антиокислители. Они окружают нас в повседневной жизни, мы потребляем продукты и не знаем, какое влияние они могут оказать на организм человека. Актуальность заключается в том, что употребляя пищу, мы не имеем представления о ее влиянии на организм.



# Цели и задачи проекта:

## ЦЕЛЬ:

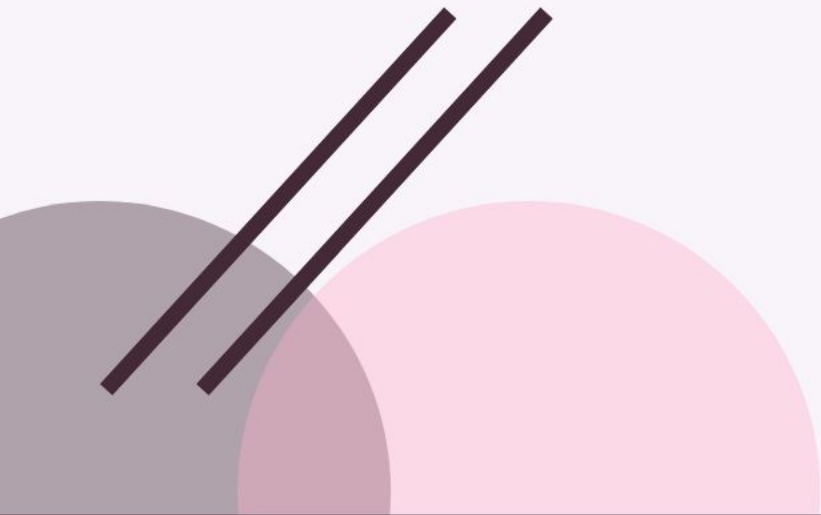
- изучить Е-добавки, используемые в пищевой промышленности и выявить их влияние на организм человека.

## ЗАДАЧИ:

- Изучить понятие «пищевые добавки». Узнать виды пищевых добавок и как они влияют на организм человека.
- Провести анкетирование по вопросу «Что Вы знаете о пищевых добавках?». Проанализировать полученные результаты.
- Составить рекомендации по питанию. Создать пособие. Разработать и провести классный час по теме «Как правильно питаться» для учащихся образовательного учреждения, с целью реализации проекта.

# Что такое Е-добавки

Пищевые добавки – это вещества химического происхождения, которые добавляются в пищевые продукты, чтобы улучшить вкус, изменить цвет, увеличить питательную ценность и замедлить порчу продукта.





## ЦИФРЫ «Е»

Они заменяют названия конкретных пищевых примесей, которые добавляются в продукты питания для выполнения определенных функций: улучшения цвета, вкуса, текстуры или предотвращения порчи продуктов.

## КАТЕГОРИИ ДОБАВОК

Они подразделены на 9 категорий:

Код, начинающийся на 1, означает красители на 2 — консерванты на 3 — антиоксиданты (они предотвращают порчу продукта) на 4 — стабилизаторы (сохраняют его консистенцию) на 5 — эмульгаторы (поддерживают структуру) на 6 — усилители вкуса и аромата на 9 — антифламинговые, то есть противопенные вещества.



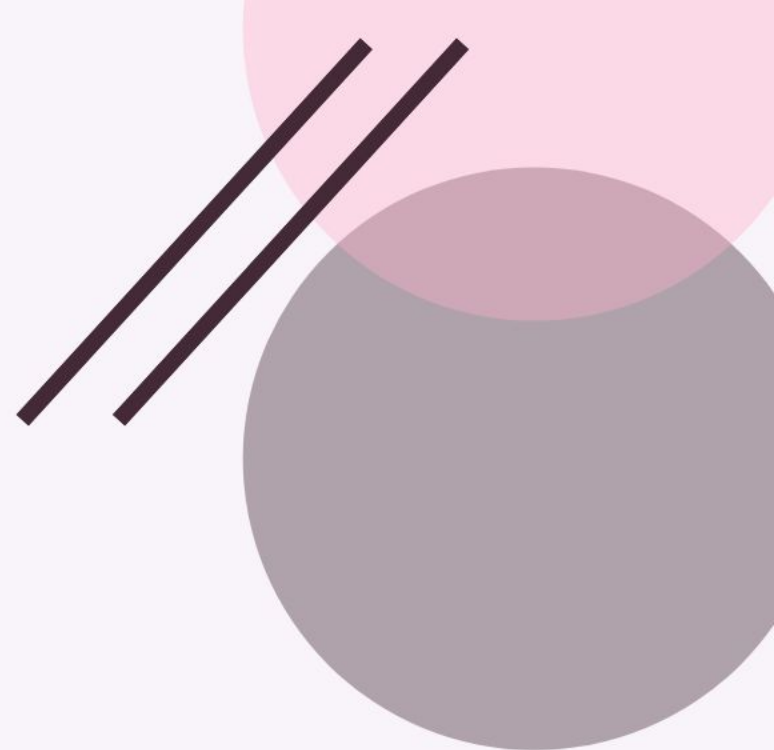
# Чем опасны

К главным недостаткам относится их отрицательное влияние на здоровье. Различные синтетические пищевые добавки повреждают органы и вызывают их быстрое изнашивание, потому что химикаты тяжело перерабатываются человеческим организмом. В высоких дозировках часть добавок может быть очень опасными.

# Польза пищевых добавок

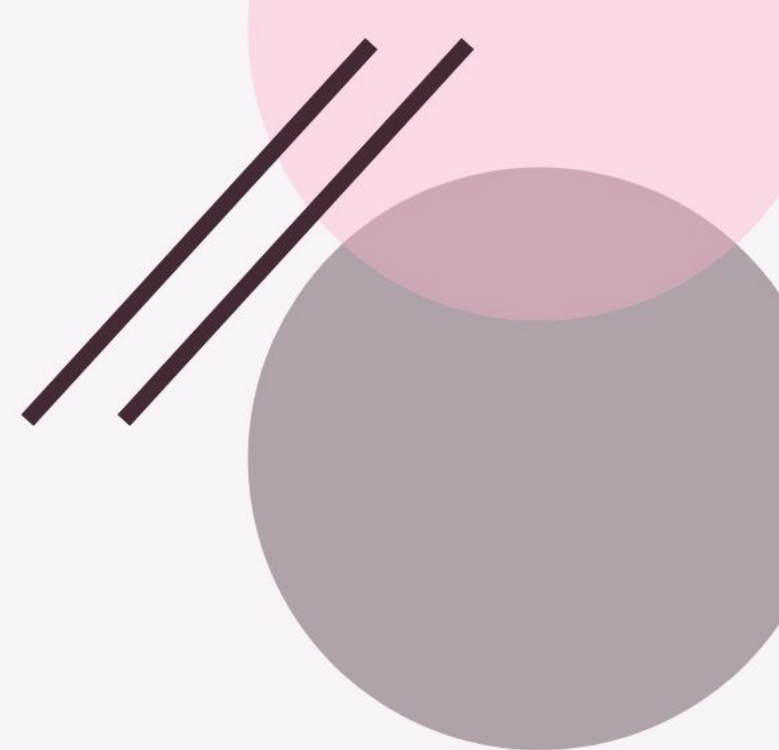
Большое преимущество пищевых добавок заключается в том, что они способствуют более длительному хранению продуктов.

Следует подчеркнуть, что многие из добавок являются необходимыми источниками витаминов и минералов, которые важны для правильного питания. Например: E300-E305, более известный как витамин С, или E948, который на самом деле является кислородом.





Стабилизаторы E400 являются жизненно важным компонентом для многих продуктов и часто являются натуральными. Наиболее распространенная добавка E410 происходит из рожкового дерева, которая способствует уменьшению количества холестерина в крови. Аналогично, E471 получают из модифицированных соевых бобов, загуститель E412 извлекают из семян гуара, а E407 получают из морских водорослей. А консерванты E200 предотвращают размножение микроорганизмов и, соответственно, такие страшные заболевания как ботулизм.





# В чем заключается свойства продукта.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1.Что такое пищевые добавки
- 2.Общая характеристика Е-добавок
- 3.Влияние пищевых ингредиентов на организм
- 4.Полезные для организма пищевые добавки

