

# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

# ЛАПША «БИГ-БОН»

- ◉ Добавки в составе продукта: глутамат натрия, гуаровая камедь, фолиевая кислота, никотинамид, Е 627, Е 631 и др.
- ◉ Самым опасным является глутамат натрия - усилитель вкуса и запаха. Он присутствует в очень многих продуктах. Действует на организм по тому же принципу, что и наркотические вещества (вызывает привыкание: в его отсутствии вкус пищи ощущается не так сильно, как с добавкой). Он наносит непоправимые повреждения растущему мозгу ребенка, может вызывать аллергию. Благодаря глутамату натрия (Е 621) при производстве колбасы можно использовать низкосортное или несвежее мясо (или вообще не мясо). И это может не отразиться на вкусовых характеристиках продукта. Сейчас этот усилитель стали добавлять даже в детское питание и разнообразные продукты для детей.

# БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ

- ◉ Добавки в составе продукта: крахмал, глутамат натрия, гидрогенизированный растительный жир, ароматизаторы и др.
- ◉ Глутамата натрия в них до 30%. В кубиках могут быть и другие улучшители вкуса, например Е 622 (глутамат калия), не разрешенный к применению. А гидрогенизированный растительный жир - это всем известный маргарин. Все растительные гидрогенизированные, так называемые трансжиры, способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Они не только повышают уровень «плохого» холестерина в крови, понижают уровень «хорошего». Потенциально вредны все продукты, содержащие маргарин.

# ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

- Чаще всего в их составе содержатся: вода, сахар, двуокись углерода, регуляторы кислотности (E 330, E 331, E 296), кокс (E 211), подсластители, ароматизаторы.

# ЧТО ТАКОЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ?

- Это вещества, имеющие сладкий вкус, но, в отличие от глюкозы, низкокалорийные. Самый распространенный из них -

# АСПАРТАМ

- Аспартам химически нестабилен. После нагревания до  $30^{\circ}\text{C}$  он распадается на
  - формальдегид,
  - метанол,
  - фенилаланин.

# ФОРМАЛЬДЕГИД

- Формальдегид - это канцероген класса А, т.е. он относится к той же группе веществ, что и мышьяк с синильной кислотой, которые являются смертельными ядами!

# ФЕНИЛАЛАНИН

- Фенилаланин может истощать запасы серотонина, что нарушает работу мозга и влияет на психические процессы:
- Способствует развитию маниакальной депрессии
- Припадков паники
- Злости
- Насилия



ПОЭТОМУ НАДПИСЬ НА  
БУТЫЛКЕ КОЛЫ  
«ПИТЬ ОХЛАЖДЕННОЙ» -  
НЕ ЗАБОТА О ВАШИХ  
ВКУСОВЫХ ОЩУЩЕНИЯХ.  
ЭТО ЖИЗНЕННО ВАЖНОЕ  
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

# ЧИПСЫ

- Состав: картофель, масло растительное, ароматизаторы, идентичные натуральным ароматическим веществам, усилители вкуса и аромата Е 621, мальтодекстрин, молочный белок, Е 551 и др.
- Кроме перечисленного, картофельные чипсы, а также сухарики, жаренные орешки и прочие хрустящие лакомства содержат не указанное в составе вещество акриламид, способное вызывать мутации наследственного материала и обладающее канцерогенным действием.

# ЧИПСЫ

- В химической промышленности акриламид используется для получения полимера - полиакриламида, а также в производстве клея, лаков, красок и смол. Исследователи отмечают, что содержание акриламида в некоторых продуктах питания в сотни раз превышает предельно допустимые нормы.
- Чипсы, приготовленные на гидрогенизированных жирах, содержат трансизомеры жирных кислот, мутированные молекулы которых непоправимым образом нарушают функции человеческих клеток.

# КОЛБАСЫ

- Оказывается, колбаса и сосиски могут способствовать возникновению онкологических заболеваний. К такому выводу пришли ученые. Дело в том, что канцерогены, которые выделяются в ходе обработки этих продуктов, в частности, вызывают рак поджелудочной железы.