


Продукты питания как экологический фактор





В состав полноценного рациона должны входить:.

- Белки;
- Углеводы;
- Жиры;
- Витамины;
- Неорганические вещества:
 - вода
 - Минеральные вещества (макро- и микроэлементы)



Макроэлементы - содержатся в продуктах в относительно больших количествах (более 0,01 % от массы тела).

К ним относятся Ca, P, Mg, Na, K, Cl, S.

Макроэлементы являются пластическим материалом для построения костной ткани, их обмен в организме тесно связан с водным обменом.

Кальций - составляет основу костной ткани. При его недостатке наблюдается его у взрослых развивается остеопороз - демнерализация костной ткани, у детей - нарушается становление скелета.


Основные источники: молоко и молочные продукты (сыр, творог), зеленый лук, петрушка, фасоль.

Магний - участвует в формировании костей, регуляции работы нервной системы, сердечной мышцы, обмене углеводов и энергии, стимулирует желчеотделение.

При недостатке этого элемента нарушается усвоение пищи, задерживается рост, в стенках сосудов откладывается кальций.

Источники: пшеничные отруби, крупы, бобовые, орехи.


Фосфор (P)- входит в состав белков, нуклеиновых кислот. Соединения фосфора принимают участие в обмене энергии синтезе и расщеплении веществ. При его недостатке наблюдается демнерализации костей, снижается умственная и физическая работоспособность, отмечается потеря аппетита и апатия. Источниками фосфора являются рыба, хлеб, мясо, фасоль, горох и др.



Микроэлементы содержатся в продуктах в незначительном количестве (0,001-0,00001%).

В зависимости от выполняемых в организме функций их делят на три группы:

- ✓ жизненно-необходимые - Cu, Mn, Co, Zn, J.
- ✓ функционально-полезные - Md, F, Se.
- ✓ вредные и токсичные - Pb, Hg, As.



Йод - участвует в образовании гормона тироксина. Недостаток йода приводит к заболеваниям щитовидной железы

Основные источники: морская рыба, печень трески, морская капуста.

Железо - участвует в образовании гемоглобина, необходимо для биосинтеза соединений обеспечивающих дыхание.

Всасыванию железа препятствует щавелевая кислота и фитин, для его усвоения необходим витамин В12, а так же усвоению способствует аскорбиновая кислота.

Недостаток железа приводит к развитию анемии (малокровию), нарушается газообмен, клеточное дыхание.

Источники: печень, почки, бобовые, овощи, ягоды. Из мяса железо усваивается на 30 %, из зерновых - на 5-10 %.

Цинк - входит в состав гормона инсулина, участвует в углеводном обмене, регулирует деятельность нервной системы. Микроэлемент так же важен для процессов пищеварения и усвоения питательных веществ, так как он обеспечивает синтез пищеварительных ферментов в поджелудочной железе.

При недостатке цинка нарушается рост организма, возникают сухость и ранимость кожи, выпадение волос, раздражительность. Источники: печень, бобовые.

Фтор - при его недостатке разрушается зубная эмаль.

Знакомство с полнотой информации на этикетке

по «Алгоритму проведения первичной экологической экспертизы упакованных продуктов питания».

Что должно быть отображено на этикетке:

- наименование предприятия –изготовителя , его адрес, страна-изготовитель;
- наименование товара, его масса;
- состав;
- калорийность;
- срок годности;
- дата изготовления;
- обозначение ГОСТа;
- предупреждения об опасности (в случае необходимости)
- наличие консервантов и пищевых добавок.

Часть информации на этикетке должна соответствовать штампу банки (число, месяц, год) и штриховому коду упаковки (код страны).



Вредные пищевые добавки

Очень опасные	E121 E123 E240 E510 E513 E621
Опасные	E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180 E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242 E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502 E503 E620 E636 E637
Канцерогенные	E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215 E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282 E283 E310 E954
Расстройство желудка	E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462 E463 E465 E466
Кожные заболевания	E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320 E907 E951
Расстройство кишечника	E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632 E633 E634 E635
Давление	E154 E250 E252
Опасные для детей	E270
Запрещённые	E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130 E152 E211 E952
Подозрительные	E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477

Салат Морковь пикантная

Состав продукта:

морковь столовая свежая, масло растительное, соль (соль поваренная пищевая, агент антислеживающий E536), чеснок сушеный, усилитель вкуса и аромата - глутамат натрия, регулятор кислотности - кислота уксусная для пищевых целей, соевый соус, консерванты – E202, E211, комплексная пищевая добавка «Спайсер 3 «Кориандр» (специи, экстракт кориандра, соль, усилители вкуса и аромата – E621, E627, E631, антикомкователь E551).



Пищевая ценность на 100 г продукта (средние значения):
белков – 1,0 г, жиров – 8,0 г, углеводы – 6,5 г,
энергетическая ценность (калорийность) – 420 кДж (100 ккал).

Хранить при температуре от 0 °С до плюс 6 °С.

Срок годности после вскрытия упаковки-48 часов в пределах сроков годности для закупоренной упаковки при температуре хранения от 0 °С до плюс 6 °С.

В организации внедрена и сертифицирована система менеджмента безопасности пищевых продуктов ИСО 22000.

Дата изготовления и годен до указаны на лицевой стороне крышки.

Продукт готов к употреблению без предварительной кулинарной обработки

EAC


**МАССА
НЕТТО
380 г**



TU РБ 28813740.002

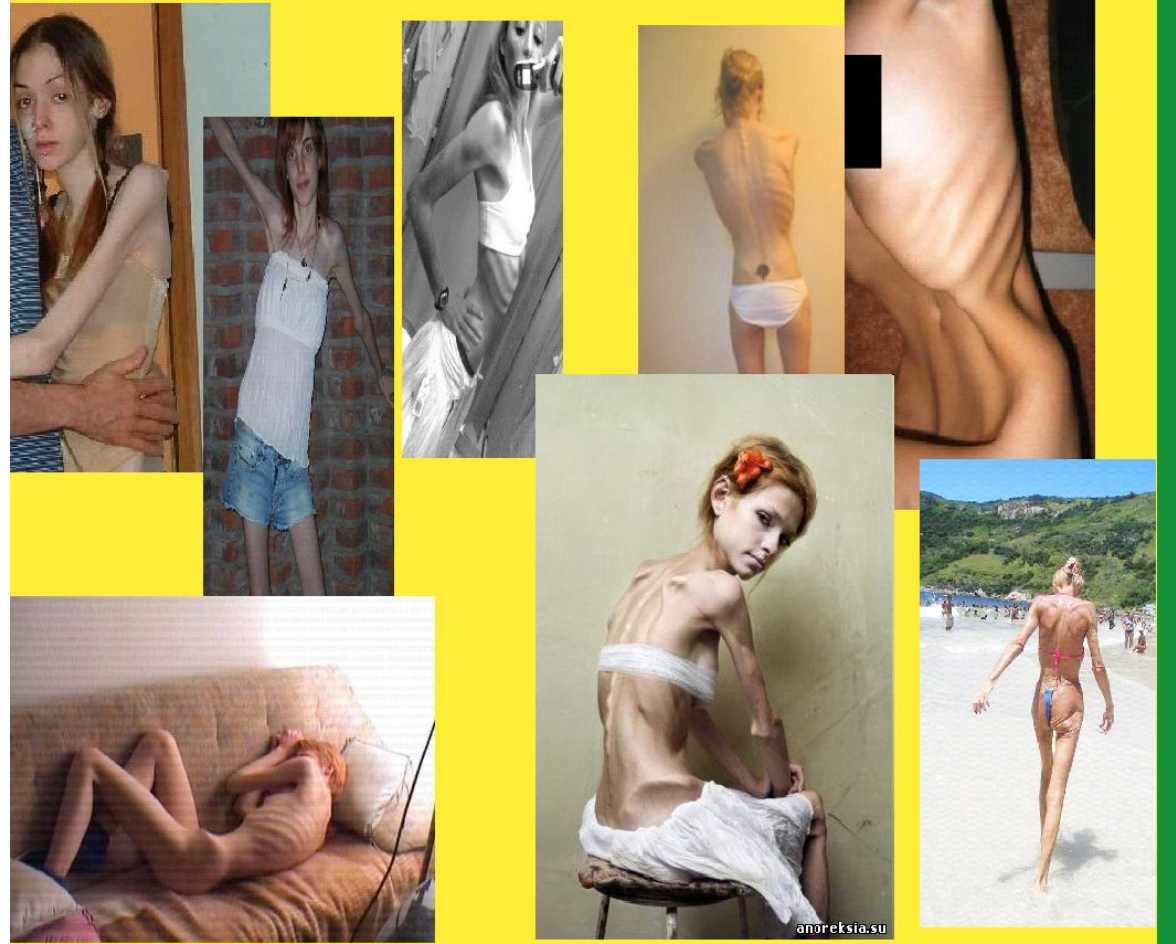


Добавка	Цель применения	Уровень опасности
E536	Защита от слеживания	Безопасна
E202	Консервант	Безопасна
E211	Консервант	Безопасна
E621	Усилитель вкуса	Безопасна
E627	Усилитель аромата	Может привести к расстройству кишечника
E631	Усилитель аромата	Может привести к расстройству кишечника
E551	Антикомкователь	Безопасна



Медики утверждают, что большинство современных диет не рассчитаны на подростков. Практически любая диета для них губительна. Организм растет и развивается, для чего необходимы разнообразные питательные вещества. Их недостаток приведет к задержке роста и развития.

Анорексия — расстройство приёма пищи, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым, или поддерживаемым самим пациентом.



Диета для подростков.

Завтрак:

Нежирный творог – 150 г с медом,
Одно вареное яйцо,
Стакан чая или молока.

Обед:

Овощной суп с зеленым горошком,
150 г куриного филе.

Полдник:

Томатный сок или любой овощной,
Тост с сыром и кусочком масла.

Ужин:

Салат из зелени,
Запеченная нежирная рыба.

Рекомендации к диете для подростков:

1. Многие недооценивают роль завтрака. А полноценный завтрак – одна из главных основ здорового образа жизни. Полученные утром калории не откладываются про запас в нашем организме, а расходуются в течение дня. Поэтому завтрак – всему голова.
2. Мед можно растворить в теплой воде и выпить натощак.
3. Суп для обеда готовится на овощном бульоне. Помимо обычной капусты, можно добавить цветную капусту, брокколи или брюссельскую. В этих овощах очень мало калорий, а польза – огромная.
4. Куриное филе можно заменить на филе индюка. Мясо лучше отварить.
5. Томатный сок желательно не солить.
6. Салат из зелени, по возможности, заправляйте оливковым маслом.



12 СОВЕТОВ ХУДЕЮЩИМ

ДНЕВНИК
МАШКИ
ТРЕНЕРА

Ешьте ОВОЩИ с
каждым приемом
пищи

1



2

НЕТ

полуфабрикатам



3

Ешьте

МЕДЛЕННО



Ешьте тогда,
когда вы
ГОЛОДНЫ!

4

Считайте
КАЛОРИИ

5

6

Ходите на
ФИТНЕС



Наращивайте
МЫШЦЫ

7

8

ЕШЬТЕ
фрукты



ХОДИТЕ
пешком

9

10

Используйте
САНТИМЕТР,
а не **ВЕСЫ**



Пейте больше
ВОДЫ

11

12

НЕТ
газировке

