Презентация на тему: «Вредные пищевые добавки»

Подготовила студентка
1 курса ФТД группы Т-116
Панкратова Полина

Пищевые добавки – простой и дешевый способ придать продукту привлекательный вид и цвет, усилить вкус, а также продлить срок его хранения

Проблема в том, что сегодня практически невозможно купить действительно экологически чистые продукты, не содержащие никаких вредных для здоровья добавок. Самые популярные продукты питания часто вредят нашему здоровью. Но некоторые продукты питания содержат особенно большое количество вредных добавок

Сегодня, когда здоровый образ жизни возвращается в моду, многих из нас волнует проблема питания, а именно вопрос о пищевых добавках. Мы уже все привыкли к нежно - розовому цвету колбасы, мармеладу цвета радуги и молоку, которое не скисает на протяжении двух недель. Все эти чудеса возможны благодаря пищевым добавкам, так называемым «Е», которые можно найти в составе практически каждого продукта.

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

О! — опасный
ОО!! — очень опасный
(З) — запрещенный
РК — вызывает кишечные расстройства
РД — нарушает артериальное давление
С — сыпь
Р — ракообразующий
РЖ — вызывает расстройство желудка
Х — холестерин

E100 - E182 Красители

E200 - E299 Консерванты

E300 - E399 Антиокислители

E400 - E499 Стабилизаторы

E500 - E599 Эмульгаторы

E600 - E699 Усилители вкуса и запаха

E700 - E899 зарезервированные номера

Безопасные "Е"

Е100 - куркумин (краситель), может содержаться в порошке кэрри, соусах, готовых блюдах с рисом, варенье, кандированных фруктах, рыбных паштетах

Е363 - янтарная кислота (подкислитель), содержится в десертах, супах, бульонах, сухих напитках

Е504 - карбонат магния (разрыхлитель теста), может содержаться в сыре, жевательной резинке, пищевой соли

Е957 - тауматин (подстластитель) может содержаться в мороженном, сухофруктах, жевательной резинке без сахара

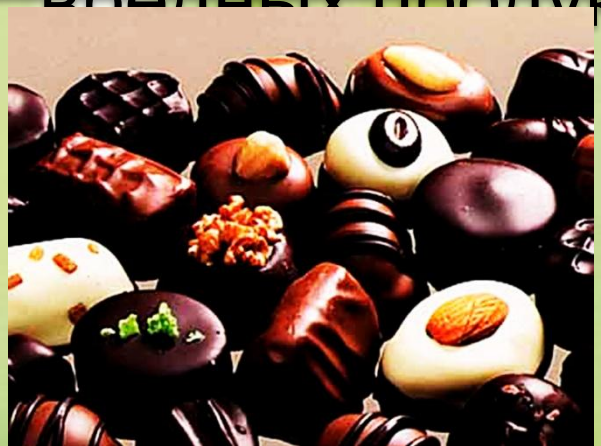
Консерванты. В среде, в которой присутствует такой препарат жизнь становиться невозможна и бактерии погибают, что дольше сохраняет продукт от порчи. Человек, состоит из огромного числа самых различных клеток и обладает большой массой (по сравнению с одноклеточным организмом), поэтому в отличие от одноклеточных организмов не погибает от употребления консерванта (в некоторых случаях, ещё и потому, что соляная кислота, содержащаяся в желудке, частично разрушает консервант).

Много вредных добавок среди красителей. В частности, запрещены: **Е121** ***(цитрусовый красный краситель) и*** **Е123** ***(краситель амарант). Они обычно содержатся в сладкой газированной воде, сладостях, цветном мороженом***.

Самые вредные продукты питания с Е:

1)Жевательные резинки, сладости

- Конфеты, в зависимости от вида, содержат чуть меньше пищевых добавок. Жевательные резинки и сладости очень популярны, особенно среди детей, и безусловно заслуживают быть внесенными в список самых вредных продуктов питания.



2)Вареные, колбасы, сосиски, сардельки, мясные фарши

- Это одни из самых вредных мясных продуктов питания, они содержат следующие вредные добавки : пищевые консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы. Кроме того, в колбасах, сосисках и сарделькаx содержится до 80% трансгенной сои, которая, хоть и выходит за пределы обсуждаемой темы пищевых добавок, является весьма опасным продуктом.

Копченое мясо и рыба, копченые и полукопченые колбасы

- Эти продукты питания по вредности превосходят вареные мясные изделия. Их можно без преувеличения назвать самыми вредными мясными продуктами. Содержат: консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы.

Йогурты

- *Благодаря рекламе, мы привыкли считать йогурты чуть ли не самыми полезными молочными продуктами питания. Тем не менее, они входят в список десяти самых вредных продуктов, благодаря содержанию в них стабилизаторов, загустителей, антиокислителей и ароматизаторов.*

Чипсы и картофель "Фри"

- Они заслужено получили имидж одних из самых вредных продуктов питания. Картофель "Фри" ресторанах быстрого питания жарится в много раз использованном масле, что приводит к образованию канцерогенов. Также, технология изготовления чипсов ведёт к образованию канцерогенных синтетических жиров и других канцерогенов. Присутствие большого количества канцерогенов делает эти продукты питания особенно

Напитки

- Наиболее опасные - безалкагольные напитки (Кока-Кола, Спрайт, Пепси и т.д.), энергетические напитки. Как и жевательные резинки, их сложно даже назвать продуктами питания.
- Дополнительная опасность напитков в том, что вредные вещества при поступлении с жидкостью усваиваются быстрее и легче, чем при поступлении с твердой пищей.
- Вот наиболее опасные добавки, которые можно встретить в различных напитках: различные синтетические сахарозаменител

Пищевые добавки имеют многолетнюю историю, поэтому не стоит думать, что все они – результат химической промышленности двадцатого века. Еще наши давние предки использовали различные пищевые добавки для того, чтобы продлить срок хранения некоторых продуктов.

Поэтому, если вы хотите сохранить свое здоровье обязательно читайте то, что пишут на этикетках и осторожно выбирайте продукты питания срок годности которых превышает все разумные пределы и тогда вредные пищевые добавки будут вам не страшны!

Спасибо за внимание!