Рейтинг вредных продуктов

Выполнила: Малинина Кира
8А МОУ «СОШ №121»
Руководитель: Василенко Л.М.
учитель биологии

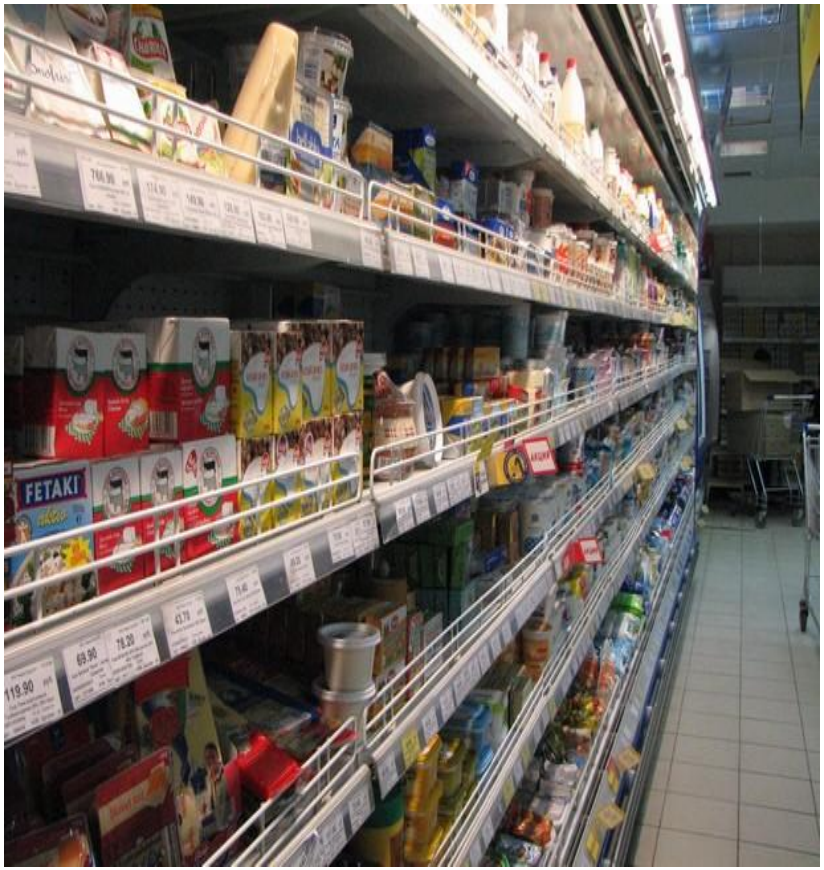
Цель исследования

- Выяснить какие пищевые продукты приносят наибольший вред состоянию здоровья школьников.
- Сформировать культуру питания, способствующую развитию всесторонней личности.

Анкетирование

Колбаса	78%
Кондитерские изделия	78%
Газированные напитки	63%
Копчёности	52%
Картофельные чипсы	44%
Солёные сухарики	33%
Лапша б. п.	22%
Картофель б. п.	14%

Супермаркет



- На полках магазинов нашего города лежат далеко не самые полезные продукты. Но кто-нибудь задумывался о том, сколько вредных, а то и опасных веществ содержат эти продукты?

- «Ножом и вилкой мы себе могилу роем», — говорил граф Калиостро. И был прав: с помощью питания можно либо продлевать молодость, либо приближать болезни.

Внимание!
Вредные продукты!

Чипсы

- Любые чипсы, хоть кукурузные, хоть картофельные очень вредны для организма человека.
- Сама технология изготовления чипсов ведет к образованию насыщенных жиров и других канцерогенов (акриламида, бензопирена). Напомним, что канцерогены провоцируют появление рака.

Лимонад

- При избыточном употреблении нарушает обмен веществ из-за избытка сахара (1 стакан содержит 4-5 чайных ложек),
- Синтетические красители часто вызывают аллергии,
- Углекислый газ (пузырьки) — повышение кислотности желудочного сока, что приводит к гастриту.

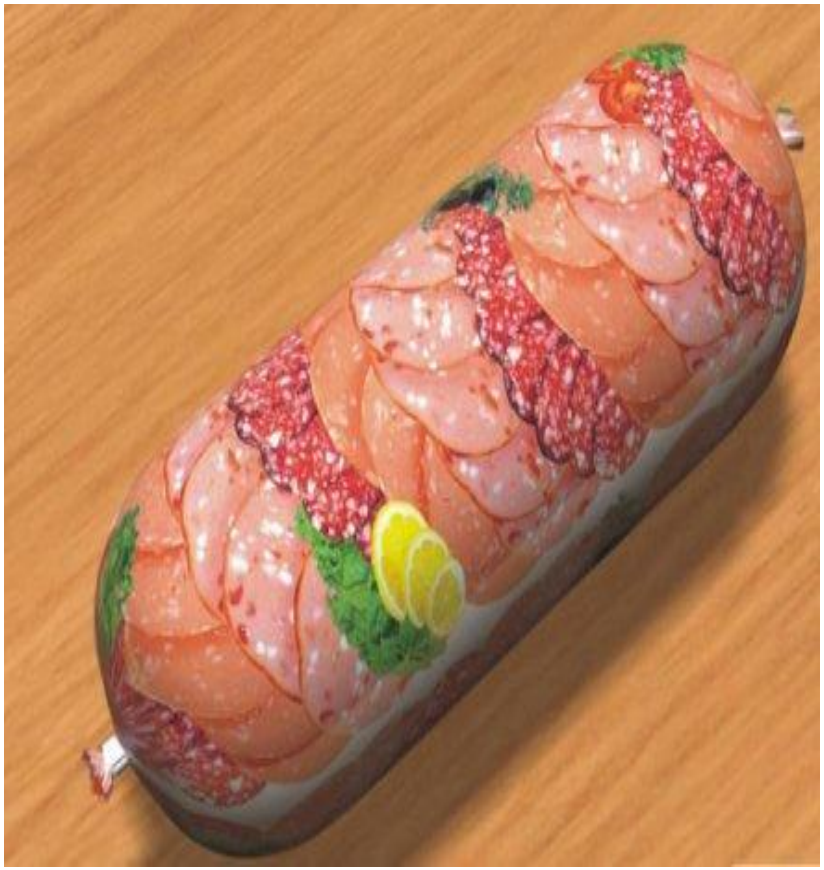
Фастфуд

- Под этим понятием прежде всего подразумеваются беляши, жареные пирожки, картошка-фри, пончики и т. п., которые готовятся в кипящем растительном масле, используемом помногу раз. Из-за этого в нем образуются канцерогены.

Жевательные резинки

- В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы.
- Чрезмерное использование жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта, оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Колбасы, сосиски и сардельки



- В таких продуктах находится очень много скрытых жиров (свиная шкурка, нутряной жир, сало).
- Они содержат много плотной соединительной ткани, сои, костного остатка.
- Очень часто полны красителей, ароматизаторов и другой синтетики, которые небезопасны для здоровья.

Копчёности

- В копчёном мясе и рыбе часто накапливается бензопирен — один их сильнейших канцерогенов, который вызывает раковые опухоли.

Кетчупы, майонезы, соусы

- Майонезы и соусы зачастую содержат синтетические транс-жиры и углеводы, красители, ароматизаторы, подсластители и многое другое
- Кетчупы содержат крахмал и синтетические добавки, безопасность которых для здоровья не доказана.

Сладости

- Регулярное употребление кондитерских изделий с большим содержанием жира и сахара, химических добавок и красителей, и заменителей, а также сладостей — один из самых коротких путей к нарушению обмена веществ, ожирению, повышению вредного холестерина в крови (причина гипертонии, инфарктов и инсультов).

Картофельное пюре

- В состав картофельного пюре входят: высушенный картофель, специи, эмульгаторы, соль, лимонная кислота, консерванты. Картофельное пюре, продаваемое в пакетиках, готово к употреблению после добавления смеси воды и молока, сливочного масла.

Лапша быстрого приготовления

Лапша

- Лапша быстрого приготовления представлена на рынке в большом ассортименте. В процессе технологической подготовки она проходит стадию, которой нет при приготовлении традиционных макаронных изделий - она обжаривается в растительном масле. В ходе этой обжарки из лапши удаляют влагу, что увеличивает срок ее годности. Также вредны и те специи, которые вкладывают в упаковку.

Супы быстрого приготовления

- В состав концентратов бульонов и супов входят: сахар, глутамат натрия (усилитель вкуса Е-621), очищенное растительное (пальмовое) масло, красители, соль, лимонная кислота, искусственные ароматизаторы, сушеное мясо или грибы.

Вывод

- Необходимо помнить о том, что чрезмерное увлечение такого рода продуктами в ряде случаев может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые, онкологические и обмена веществ.
- Необходимо исключить названные вредные продукты из рациона, а также обращать внимание и анализировать состав продуктов, в обязательном порядке указанный на упаковке.
- Такого рода продукты рекомендуется вводить в рацион питания детей как можно более старшего возраста (только в исключительных случаях),а лучше использовать «традиционные» продукты.

Пирамида питания

- Животные и растительные жиры, кондитерские изделия, сахар
- Мясо, птица, рыба яйца, бобовые, молочные продукты, орехи
- Фрукты, овощи
- Крахмалы, мучные изделия, крупы