Вся правда о пищевых добавках

«Наша пища обязана быть лекарством, а лекарство должно быть пищей.»

Гиппократ

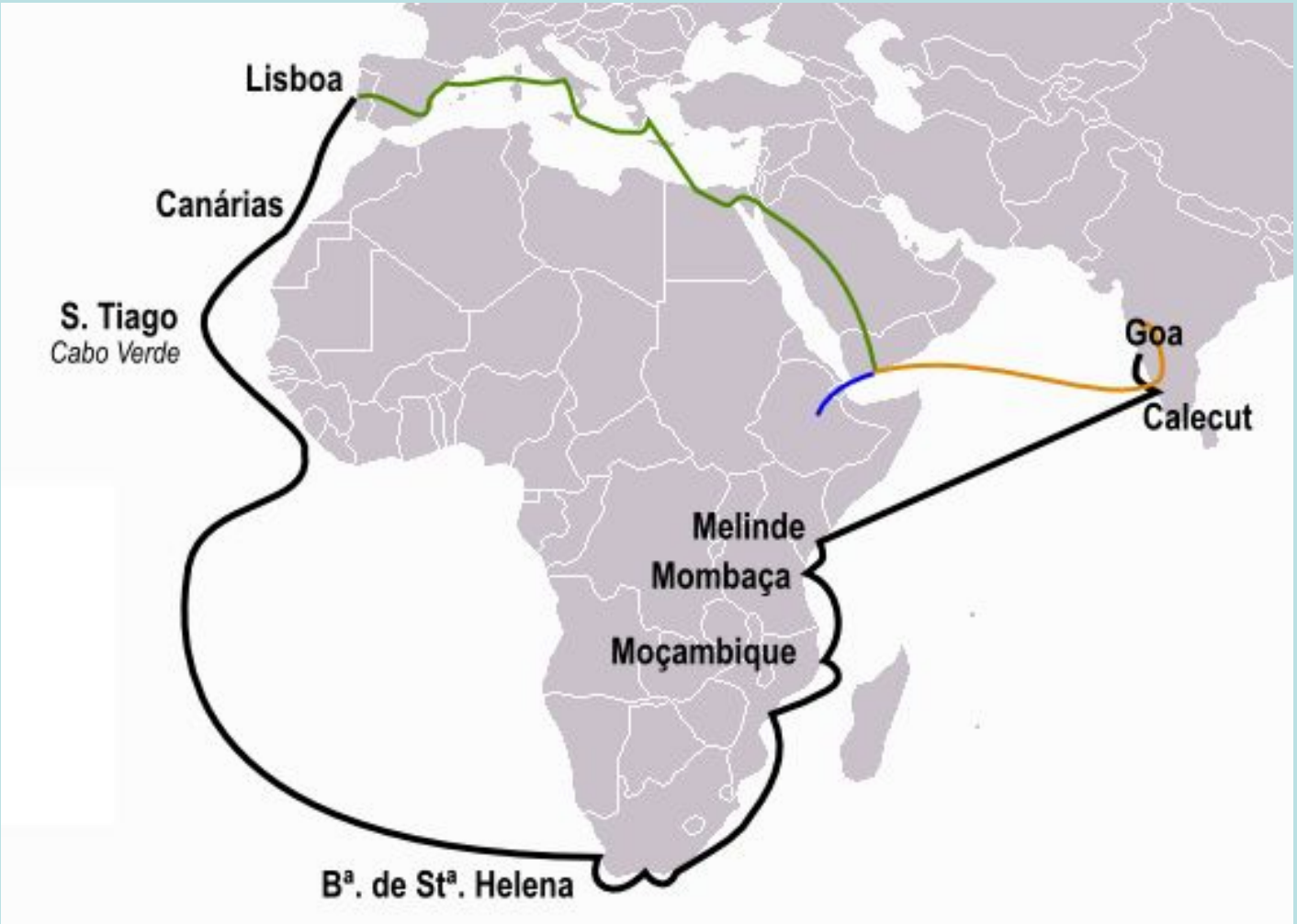
Лидер
1,5 л
колокольчик
Лидер
1,5 л
аромат
дюшеса
Лидер
1,5 л
квасной напиток
боярский
Лидер
1,5 л
кола
Буратино

Кабинет
Подарки, которые помнят!
Новый Корчет

Lay's
Lay's
myJulia.Ru

Chupa Chups
Relax
Chupa Chups
Mini

Дорога специй



Что такое индекс Е?

- Буква «Е» – обозначает «Европа», а цифровой код (Международный цифровой код INS) – характеристика пищевой добавки к продукту. Раньше названия этих химических веществ писали на этикетках полностью, но с 1953 года в Европе заменили названия химических пищевых добавок одной буквой с цифровыми кодами.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

БИГ ЛАНЧ

Хрустики
Хрустики

Малахов +

Классификация пищевых добавок

- консерванты и антиоксиданты: увеличивают срок годности продуктов;
- красители: придают продуктам привлекательный вид;
- стабилизаторы: сохраняют заданную консистенцию продукта;
- эмульгаторы: поддерживают структуру продуктов;
- усилители вкуса и аромата: придают вкус и запах.

- Почему же за последнее время пищевые добавки стали опасными?

Политическая карта мира

ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ФРУКТЫ СИБИРСКИЕ и ЗАМОРСКИЕ

- Свекла

- Морковь
- Смородина

- Земляника

- Крыжовник

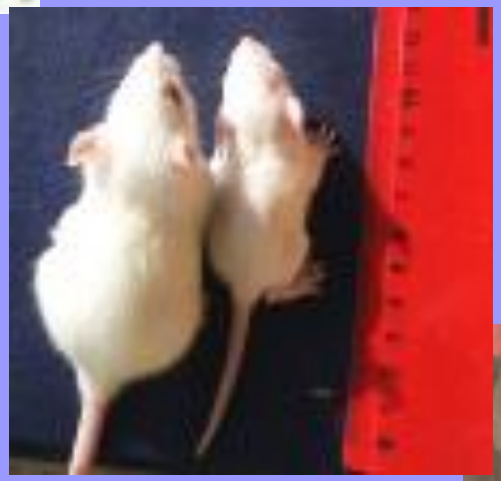
- Капуста
- Тыква

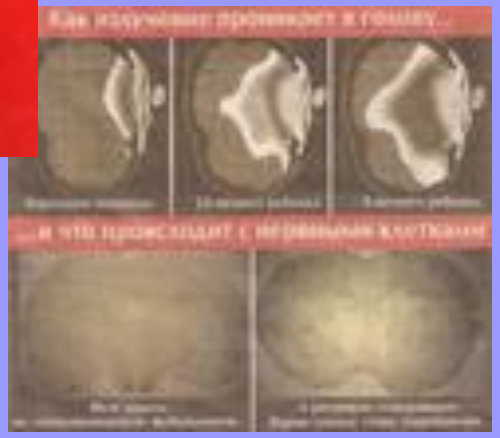
- Бананы

- Киви

- Апельсины

- Ананас




Как излучение проникает в голову...
...и что происходит с нервными клетками

Dirol
жемчуг

Colgate
Colgate
Total 12

Coca-Cola

blend-a-med

JUICY FRUIT

Aquafresh
Aquafresh
KIDS

Название напитка	Исходный цвет	Цвет после изменения pH среды
Смородиновый компот	Вишнево-малиновый	Зеленоватый
ЛЕДА аромат тархуна	Зеленый	Зеленый
Сок апельсиновый	Желтый	Желтый
Нектар вишневый	Малиновый	Малиновый

Лаборатория по качеству продуктов при НИИ питания «Ростестома»

- Использование пищевых добавок на территории России контролируется национальными органами Госсанэпиднадзора и нормативными актами и санитарными правилами Минздрава России

Основные документы:

- • Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» 30.03.1999 г. N 52-ФЗ.
  • Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000, 29-ФЗ.
  • Федеральный закон «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22.07.1993.
  • СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок» — 12 июня 2003 года.

Запрещенные добавки

- Запрещенные добавки — это добавки, исследование которых показало, что их действие приносит вред организму.
  • E121 — цитрусовый красный 2 (краситель)
  • E123 — красный амарант (краситель)
  • E128[1]- 03.09.2007. Красный 2G (краситель)
  • E216 [2]- — пара-гидроксибензойной кислоты ропиловый эфир, группа парабенов (консервант)
  • E217[2]- — пара-гидроксибензойной кислоты [ропилового эфира натриевая соль (консервант)
  • E240 — формальдегид (консервант)
  • E621 – глутамат натрия

ВЫВОДЫ

- 1. Нужно внимательно читать этикетки на продуктах питания, интересоваться современными исследованиями в области разработки пищевых добавок.

- 2. Нельзя рисковать и брать незнакомые продукты, особенно если в этикетке указано много разных Е.
- 3. Нужно избегать таких пищевых добавок, как красители, консерванты, загустители, усилители аромата, заменители сахара.

- 4. Помните: официально запрещены на территории России красители Е121,123 и консерванты Е 216,217,240.

- 5. Надо есть больше овощей, фруктов, рыбы, молока, меньше мучного, сладкого, чипсов, газированных напитков.

- «Человек есть то, что он ест»