


# Правильно ли мы едим?

или

**О чем умалчивают  
производители  
продуктов питания?**



# Источники питания

- Мы едим для того, чтобы жить. А жить - это значит получать энергию. Получать энергию от четырех элементарных составляющих, которые древние философы считали источником всего во Вселенной: четыре элемента - Земля, Вода, Огонь и Воздух.

# Где первоисточник энергии Огня?

- В Солнце. Энергией Огня наполнены все продукты, выросшие под Солнцем. Это прежде всего злаки, а также фрукты, овощи, орехи, семечки, зеленые листья, съедобные корни.
- Причем, овощи и фрукты всегда надо употреблять только по сезону!
- Желательно, чтобы эти овощи были выращены именно в вашей местности и без всяких химических удобрений.

# Источники воздуха и воды

- Энергией Воздуха наполнены все те же злаки, фрукты, овощи, растения, выросшие на свежем воздухе.
- Вода - неотъемлемая часть каждого живого организма. В том числе и употребляемых в пищу растений, которые выросли на открытом воздухе и напоены живительной влагой

# Энергия Земли

- Без питания Земли тоже невозможно получить настоящей энергии Жизни. Земля дает необходимые, важные и полезные минералы, микроэлементы именно в том виде и составе, в каком это нужно человеку. Значит, для человека полезно лишь то, что выросло из земли.

# Что мы едим? Генно-модифицированные продукты



- В сентябре 2002 года вступило в силу постановление Санэпиднадзора, обязывающее маркировать продукты, содержащие более 5 процентов ГМ-источников.

**На российском рынке сейчас  
присутствует 52 наименования продуктов,  
содержащих более 5 процентов ГМО  
(организмов),**

**НО не промаркированных.**

- «Пельмешки без спешки, свинина и говядина»
- Пельмени «Дарья» (классические)
- Замороженные мясные полуфабрикаты
- Мясные продукты – сосиски и вареная колбаса

# Среди производителей, в продуктах которых содержатся ГМИ, оказались

- ООО «Дарья - полуфабрикаты»,
- ООО «Мясокомбинат Клинский»,
- ООО «Колбасный комбинат «Богатырь»
- Компания-производитель Nestle:
  - Nescafe (кофе и молоко)
  - Maggi (супы, бульоны, майонез)
  - Nestle (шоколад)
  - Nestea (чай)
  - Neseiulk (какао);

Компания производитель Unilever:

- Lipton (чай)
- Brooke Bond (чай)
- «Беседа» (чаи)
- Calve (майонез, кетчуп)
- Rama (масло)
- «Пышка» (маргарин)
- «Делми» (майонез, йогурт, маргарин)
- «Альгида» (мороженое)
- Knorr (приправы)



- **Компания-производитель**
- **Mini Kisses (конфеты)**
- **Kit-Kat (шоколадный батончик)**
- **Kisses (конфеты)**
- **Semi-Sweet Baking Chips (печенье)**
- **Milk Chocolate Chips (печенье)**
- **Reese's Peanut Butter Cups (арахисовое масло)**
- **Special Dark (темный шоколад)**
- **Milk Chocolate (молочный шоколад)**

Компания-производитель  
Coca-Cola:

- Coca Cola
- Sprite

Компания-производитель PepsiCo:

- Pepsi
- Pepsi Cherry

Компания-производитель Pringles  
Procter&Gamble:

- Pringles (чипсы со вкусами Original

Компания-производитель Heinz

- Ketchup (regular & no salt) (кетчуп)
- Chili Sauce (Чили соус)

# Три категории одного продукта

- Одна и та же компания-производитель продуктов может выпускать три категории одного и того же продукта:
- первая – для внутреннего потребления (в индустриально развитых странах);
- вторая – для экспорта в другие развитые страны;
- третья – для вывоза в развивающиеся страны.

# По данным Международной организации производителей продуктов и сельского хозяйства (РАО) при ООН

- К третьей категории относится около 80% продуктов питания, напитков, табачных изделий экспортируемых из США и стран Западной Европы.
- Согласно данным продовольственной комиссии ООН, некоторые западные фирмы расширяют экспорт товаров не только экологически опасных, но и запрещенных в развитых странах.

- **Более 200 наименований пищевых добавок не разрешены к применению в России в связи с незавершенностью комплекса испытаний.**

## Окончательно запрещенные и безусловно вредные для человека:

- E121 - цитрусовый красный краситель
- E123 - красный амарант
- E240 - консервант формальдегид
- **К категории опасных относятся E-102, E-110, E-120, E-124, E-127**

Также к категории запрещенных относятся:

- E-103, E-105, E-111
- E-125, E-126, E-130
- E-152
- **Пищевые добавки, отнесённые к разряду подозрительных**
- E-104, E-122, E-141
- E-150, E-171, E-173
- E-180, E-241, E-477

# Приносят вред нашему здоровью

- Консерванты и эмульгаторы, которые могут вызвать расстройство желудка: E-322, E-338, E-339, E-340, E-311, E-407, E-450, E-461, E-462, E-463, E-465, E-466.
- Консерванты и эмульгаторы вызывают расстройство кишечника: E-221, E-222, E-223, E-224 и E-226
- Расстройство давления могут вызвать: E-250 и E-251;

# Приносят вред нашему здоровью

- **Консерванты и эмульгаторы, которые могут способствовать возникновению раковых заболеваний:** E-131, E-142, E-210, E-211, E-212, E-213, E-215, E-216, Г: 217, E-240, E-330
- **Эмульгаторов признаны вредными для кожи:** E-230, E-231, E-232, E-238
- **E-311, E-312 и E-313 могут вызвать у человека сыпь**

# Что мы едим? О чем умалчивают производители продуктов питания



- Каждый из нас хотел бы быть здоровым и веселым, но не у всех это получается. А что мы готовы сделать для того, чтобы наши мечты стали реальностью?.



- Начнем с малого - приоткроем завесу над тем, из чего сделаны некоторые продукты питания промышленного производства



# Искусственные ароматы против натуральных бульонов



В прошлом все традиционные культуры использовали кости для варки бульонов. Бульоны – очень вкусная и питательная еда. Научно подтверждено, что в них содержатся минералы и другие питательные вещества, включая желатин – очень полезное для человека вещество, поскольку он содержит коллаген белка соединительной ткани. Коллаген - настоящий конструктор волос, кожи, мышечной ткани, стенок кровеносных сосудов.

# Искусственные пищевые добавки, гидролизованный белок и глютамат натрия

- В 1908 году в японской лаборатории, руководимой Кикунэе Икеда, был впервые изобретен глютамат натрия (на иностранных продуктах пишут – MSG) увеличивающий аромат мяса
- В 1947 году было объявлено миру, что скоро в стенах лабораторий можно будет синтезировать почти все естественные запахи – в этом мы сейчас убедились.
- Искусственно полученный MSG - это токсин, возбуждающий нервную систему, химикат, который является причиной перевозбуждения клеток головного мозга, в результате чего, они становятся совершенно неконтролируемыми.



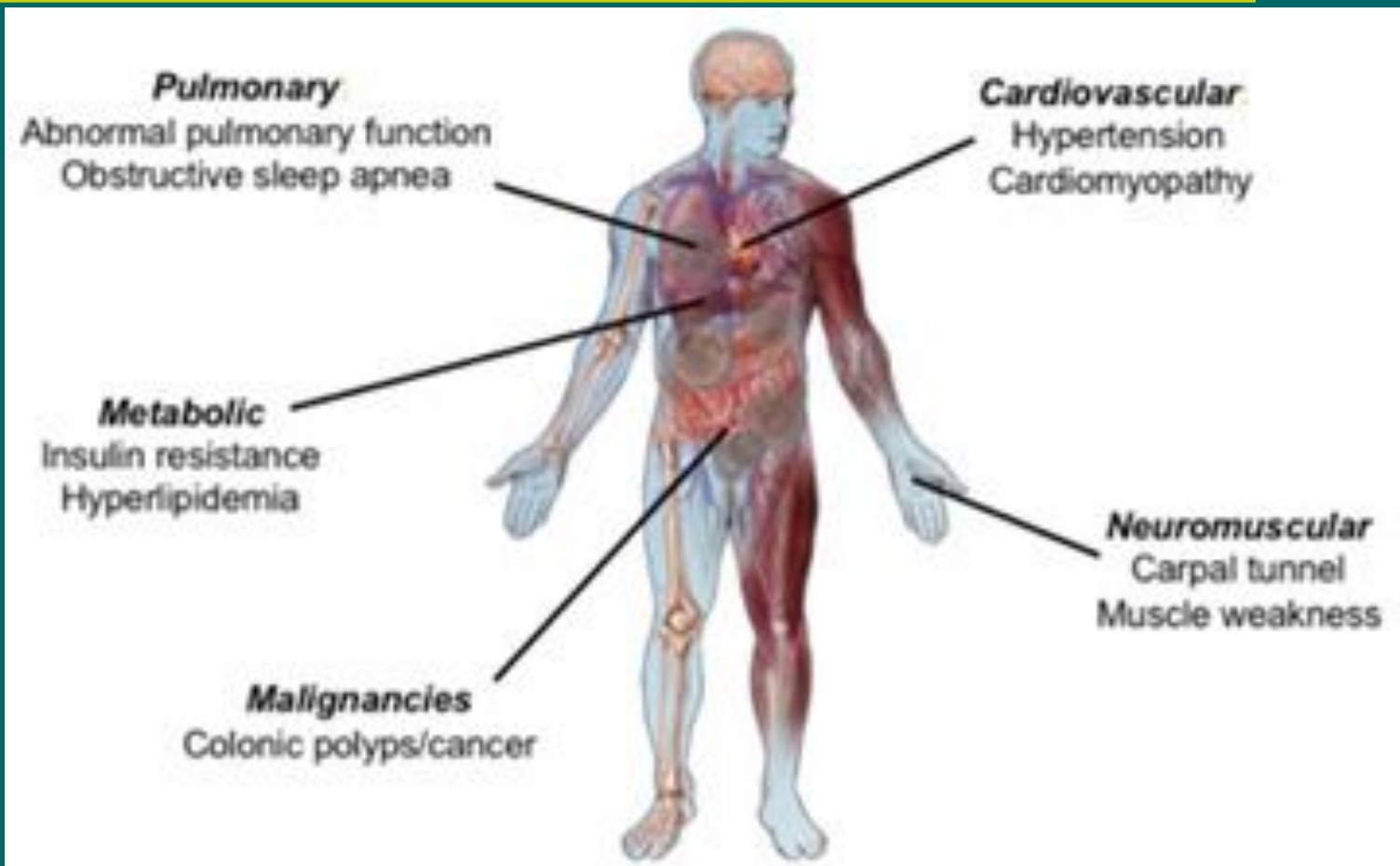
# Проверяем этикетку



- MSG маскируется! Три самые вредные пищевые добавки – гидролизованный белок, глутамат мононатрия и аспартам. Во всем, на чем написано «вкус идентичный натуральному», «специи» - без расшифровки, что это такое – это как раз то, что однозначно содержит одну из двух первых этих добавок.

# Проблемы здоровья, связанные с MSG

MSG , как нейротоксическое вещество, приводит в ухудшению зрения, к тучности, рассеянному склерозу, дальше писать просто скучно – к МНОГИМ-МНОГИМ заболеваниям.



# Жиры и масла

- Рафинирование, дезодорация, отбеливание – все это при высоких температурах – вы получаете не масло, а чистый жир, растворенный в воде с большим количеством свободных радикалов. Рафинированное масло – полностью денатурировано и канцерогенно

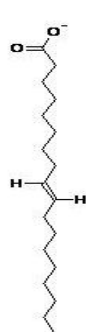
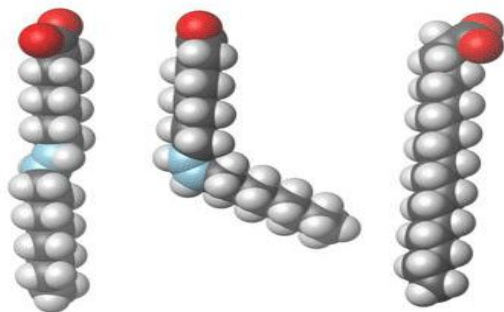


# Маргарин

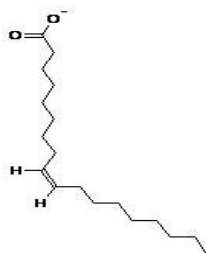
- В качестве исходного продукта берется рафинированное, дезодорированное растительное масло (о его «достоинствах» мы уже говорили выше).
- В результате процесса «гидрогенизации» - отсюда термин «гидрогенизированное растительное масло») атомы водорода присоединяются к молекулам растительного масла, превращая их в неизвестное в природе вещество – транс-изомеры жирных кислот или "транс-жиры".



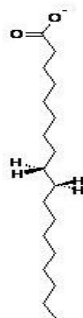
# Транс-жиры. В чем проблема?



elaidic acid  
(trans unsat.)



oleic acid  
(cis unsat.)



stearic acid  
(saturated)



- Процесс добавления водорода к ненасыщенным жирам ломает двойные связи однородных атомов и превращает молекулу жира в нестандартную структуру
- Хаос на клеточном уровне потребителю транс-изомеров жирных кислот гарантирован.



# Итак, где же они содержатся?

- Во всех видах маргаринов и «легких масел»
- Почти во всех майонезах
- В чипсах и крекерах – во всех!
- В заранее обжаренных полуфабрикатах
- Промышленный картофель-фри жарится на транс-жирах, причем произведенных на основе сои



# Почему?



- Почему нам предлагают в магазинах эту отраву?
- Потому что им нужны наши деньги, им нужны наши доверчивые души, им нужна наша вера в хороших и честных людей.

# Неполноценное питание опасно для жизни в целом



# Знаете ли вы, что

- Изменение в структуре питания породило изменения в структуре формы лица у каждого из последующих поколений?
- Лицо становится все более узким.
- Здоровое лицо должно быть широким.
- Должно иметь совершенно прямые и здоровые зубы.
- Если вы едите полноценные пищевые продукты, то ваши дети будут создаваться из полноценного генетического материала.
- Проявите свою мудрость в выборе пищевых продуктов.
- 25 % американских пар на сегодняшний день – бесплодны! Тенденция характерна для всех «развитых» стран.

# Как быть?



Каждый это вопрос решит для себя сам – выбрать фабричное «питание» или домашнюю еду, сделанную любящими заботливыми руками.

Люди имеют право знать, ЧТО они едят.

Не ленитесь, готовая еда промышленного производства не должна быть нормой жизни.

Есть тысячи рецептов несложного и быстрого приготовления пищи дома. На что вы тратите сэкономленное от готовки время?

Стоит ли этого вашего здоровья? Задайте сами себе этот вопрос.

# Запомним перечень продуктов, продающихся в магазине, которые опасны для вашего здоровья на 100%:

- **сухие завтраки** - сварим нормальную кашу
- **обезжиренное молоко** - предпочтем ему или жирное молоко или, еще лучше, кисломолочные продукты с КОЕ больше, чем 106/г
- **соки из пакета** - отожмем их сами (цена на апельсины это позволяет) либо съедем фрукты-овощи
- **бульонные кубики** - лучше сварить суп даже на воде (!) и заправить сметаной
- **готовые соусы** - сухие супы и второе, которое нужно "только залить водой"
- **фабричные колбасы и полуфабрикаты** (сосиски, гамбургеры и т.д.) - если любите мясное - есть море способов, как из куска настоящего мяса приготовить жаркое, буженину, ростбиф и др.
- **рафинированное масло**
- **маргарин**
- **консервы**, на которых написано "специи", и не написано - какие, а лучше постараться вообще обойтись без них

# Почему так много зависит от питания?

- Потому что здоровье организма зависит от состояния крови. Кровь полностью обновляется в человеческом организме каждые 10 дней. Каждые 10 дней мы получаем совершенно новую кровь! И какой она станет - зависит только от нашего питания. Ведь состав крови формируется из тех веществ, которые мы получаем с пищей.
- Значит, достаточно лишь 10 дней правильного питания, чтобы получить новую кровь и с нею - новое здоровье