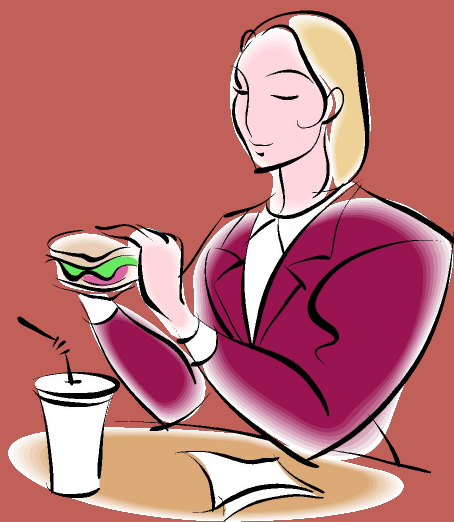


**Устный журнал  
«Мы в мире химии»  
№ 1- 2005**

**Тема: «Пища, которую мы едим».**

**Девиз: «Химики это те, кто  
действительно понимает мир!».**

**Л. Полинг**



# **Страница № 1.**

- **Что нужно знать, когда готовишь пищу и покупаешь продукты.**



# Страница № 2.

## Практическое занятие.

- **Тема:** «**Пищевые добавки**».
- **Цель:** научиться расшифровывать коды пищевых добавок (с индексом E).
- **Задачи:** провести расшифровку кодов предложенных вам этикеток пищевых продуктов и сделать вывод о целесообразности применения данного продукта, учитывая их влияние на организм.



**Колбаса бутербродная.  
Производитель ОАО  
«Мясокомбинат  
Омский»**

**E 250-** консервант,  
вызывает нарушение  
давления;

**E 450** – стабилизатор,  
вызывает  
расстройство  
желудка, поражает  
желудочно-кишечный  
тракт.



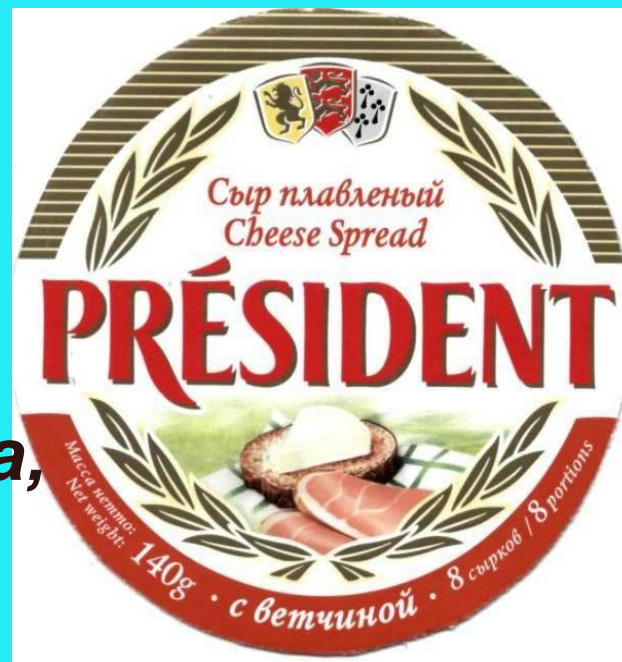
- (А) ООО «Пепси Интернешенел Боттлерс», г. Екатеринбург



- **E 150 a** – подозрительные пищевые добавки;
- **E 338** – вызывает расстройство желудка.



- **Сыр плавленный «Президент»**
- **E 450** – стабилизатор, вызывает расстройство желудка, поражает желудочно-кишечный тракт;
- **E 339** – антиокислитель, вызывает расстройство желудка, аллерген;
- **E 331** – антиокислитель, вреден для кожи, аллерген.



**0850** Сыр плавленный с ветчиной с массовой долей жира в сухом веществе 50%. Состав: сыр твердый, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, вода питьевая, сычужок, молочная сыворотка, сахар, соль поваренная (E 252, E 250, E 251, E 331), ароматизаторы натуральные и идентичные натуральным, соль пищевая.

- **Жевательная резинка «Orbit», ООО «Ригли», Санкт – Петербург**
- **E 171, E 322, E 320 – вызывают болезни печени и почек.**



- **Куриный бульон «Maggi»**
- **Глутамат, иносинат гуанилат натрия – вызывают болезни желудочно-кишечного тракта;**
- **E 330 – особенно опасен, вызывает злокачественные опухоли.**









## Воспользуйтесь следующими советами:

- Нитраты хорошо растворимы в воде, поэтому: свёклу, кабачки, картофель, капусту, тыкву и др. перед приготовлением необходимо **нарезать кубиками и 2-3 раза залить водой, выдержать 5-10 минут.**
- Варка овощей, квашение, соление уменьшает содержание нитратов, а сушка, наоборот, повышает.





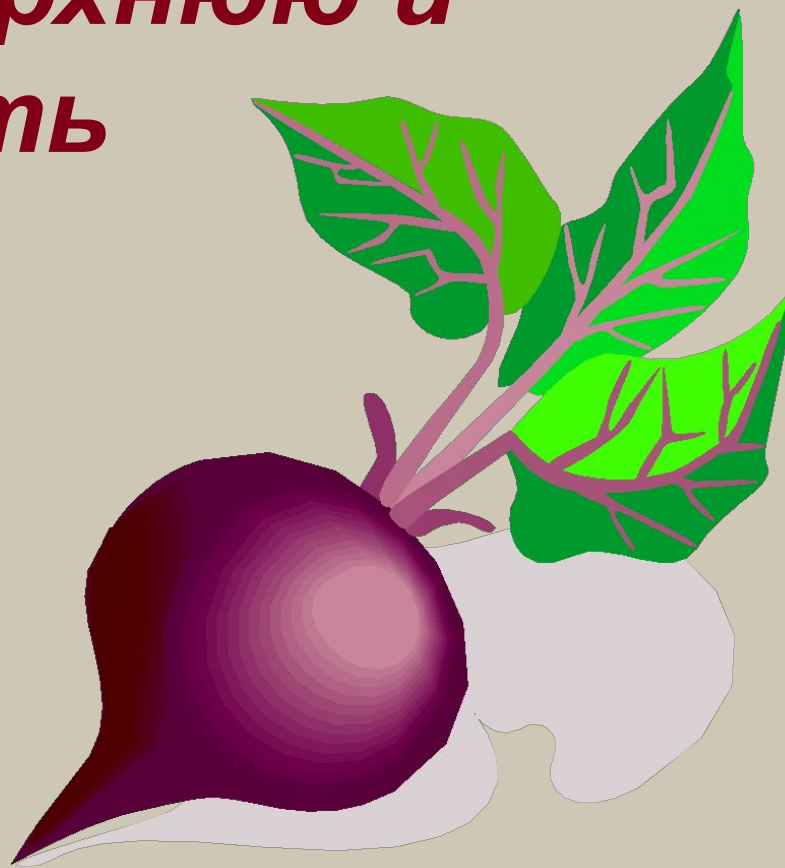
**Очищенный картофель лучше  
залить на сутки 1%-ным  
раствором поваренной соли или  
аскорбиновой кислоты.**



***У капусты необходимо  
снимать верхние кроющие  
листья и выбрасывать  
кочерыжку.***



**У свёклы нужно  
отрезать верхнюю и  
нижнюю часть  
корнеплода.**




***У кабачков нужно  
обязательно снимать  
кожицу.***



**У моркови** нужно отрезать  
верхнюю и нижнюю часть  
корнеплода.







***Очистить  
огурец  
от кожицы  
и отрезать  
хвостик.***

- **Зелень – петрушку, укроп, сельдерей и др. – необходимо поставить, как букет, в воду на прямой солнечный свет. В таких условиях нитраты в листьях в течение 2-3 ч полностью разлагаются. После этого зелень можно без опасений употреблять в пищу.**



## **Имейте в виду, что...**

**а) самое высокое содержание нитратов (в мг/кг) отмечается в:**

- свёкле (200-4500),**
- капусте (600-3000),**
- салате (400-2900),**
- петрушке (1700-2500).**





# **«Здоровье дороже золота».**

**Шекспир**

**Адрес редакции устного журнала:**

**г.Ноябрьск,**

**ул.Витаминная, №**

**6,02· 10<sup>23</sup>**

**наш телефон - C<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub>**

## **Редакционная коллегия:**

**главный редактор – Вовк Я.,**

**художественный редактор – Присич Н.,**

**редактор отдела писем – Куликова Н.,**

**редактор отдела ЗОЖ – Бондарев Д.,**

**зав.компьютерным отделом – Захарова О.,**

**консультант – Русецкая О.П.,**

**ведущие устного журнала:**

**Щапова Л. и Ходырева Ж.**

**До свидания,  
до новых встреч!**

