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.

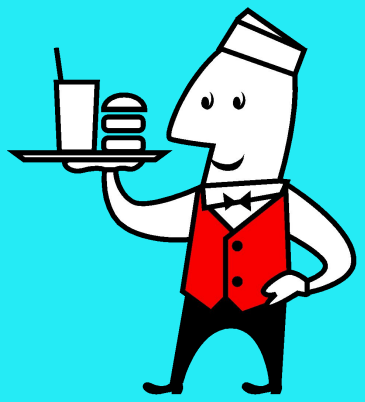
Практическое занятие.

- Тема: «Пищевые добавки».
- Цель: научиться расшифровывать коды пищевых добавок (с индексом Е).
- 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»

Е 250- консервант, вызывает нарушение давления;

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



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

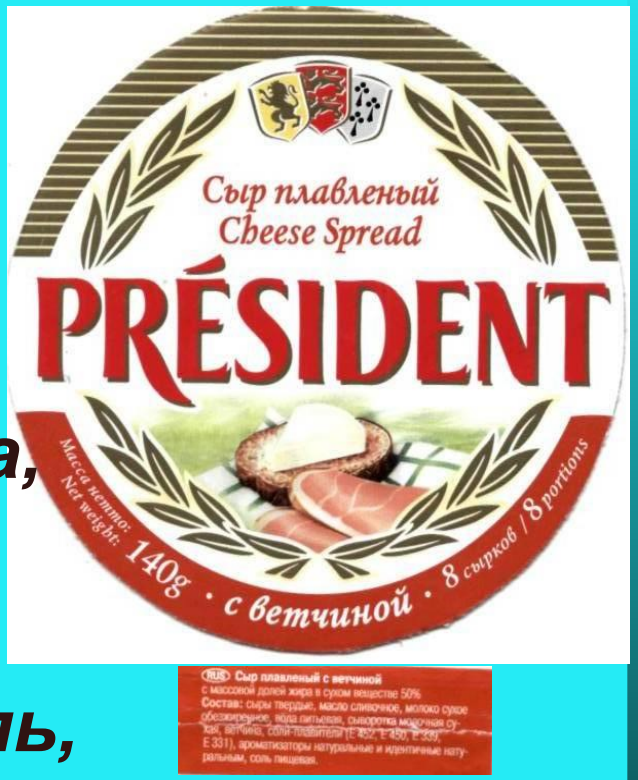
- *Е 150 а – подозрительные пищевые добавки;*
- *Е 338 – вызывает расстройство желудка.*

- ***Сыр плавленый «Президент»***

- ***Е 450 – стабилизатор, вызывает расстройство желудка, поражает желудочно-кишечный тракт;***

- ***Е 339 – антиокислитель, вызывает расстройство желудка, аллерген;***

- ***Е 331 – антиокислитель, вреден для кожи, аллерген.***



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

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

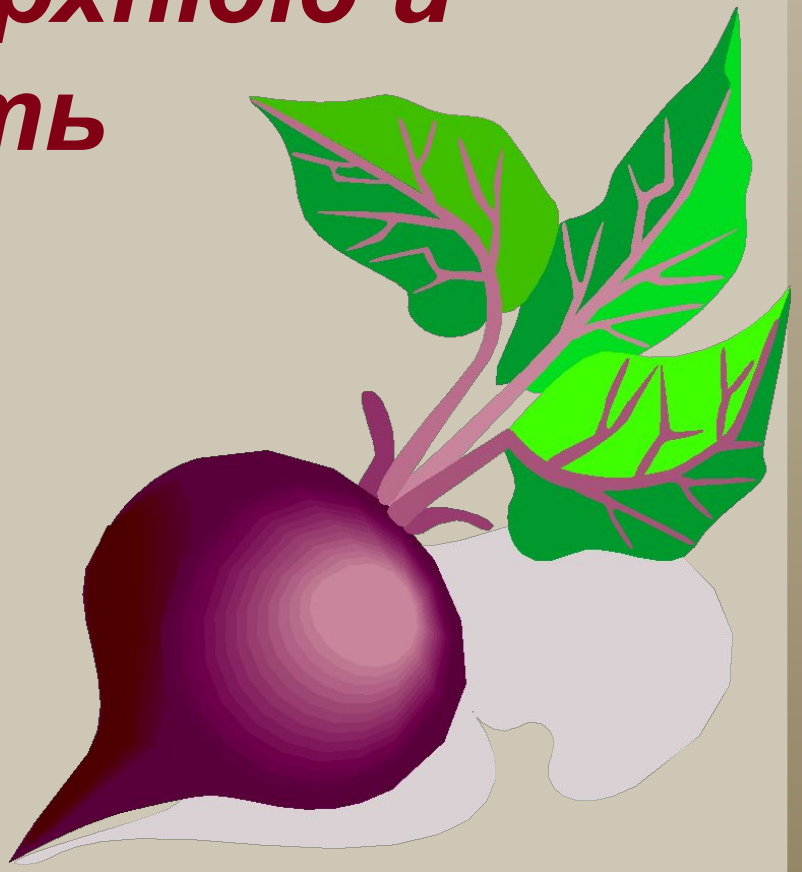
Воспользуйтесь следующими советами:

- 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, №

наш телефон - $C_6H_{12}O_6$

$6{,}02 \cdot 10^{23}$

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!