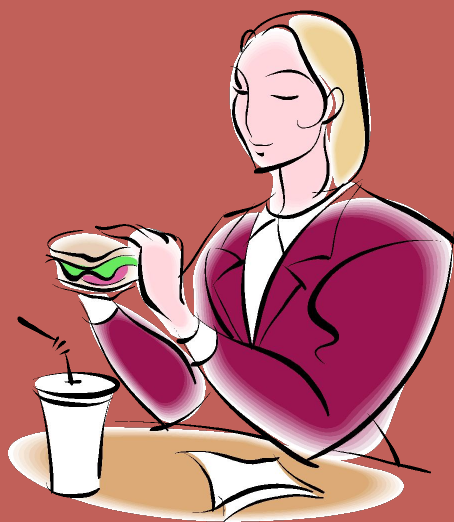


**Устный журнал
«Мы в мире химии»
№ 1- 2005**

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.



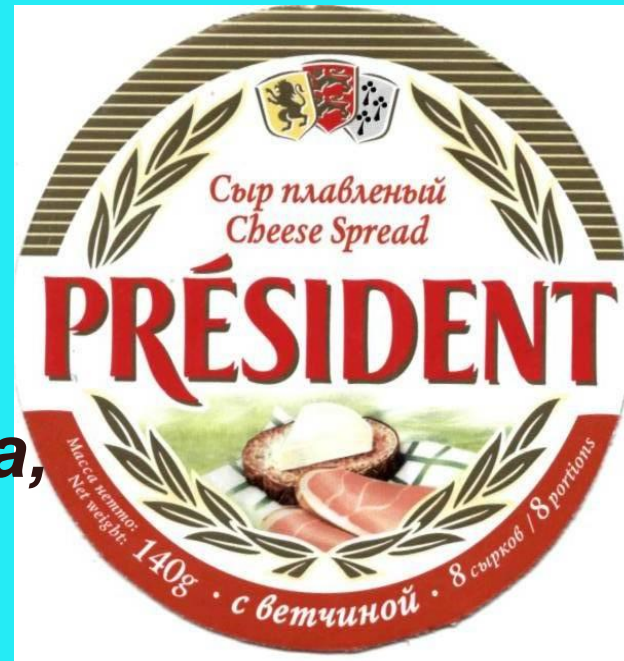
**Колбаса бутербродная.
Производитель ОАО
«Мясокомбинат
Омский»**

E 250- консервант,
вызывает нарушение
давления;

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



- **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, сычужинка молочная сушеная, ветчина, соли-плавители (E 450, E 451, E 452, E 331), ароматизаторы натуральные и идентичные натуральным, соль пищевая.

- **Жевательная резинка «Orbit», ООО «Ригли», Санкт – Петербург**
- **Е 171, Е 322, Е 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.





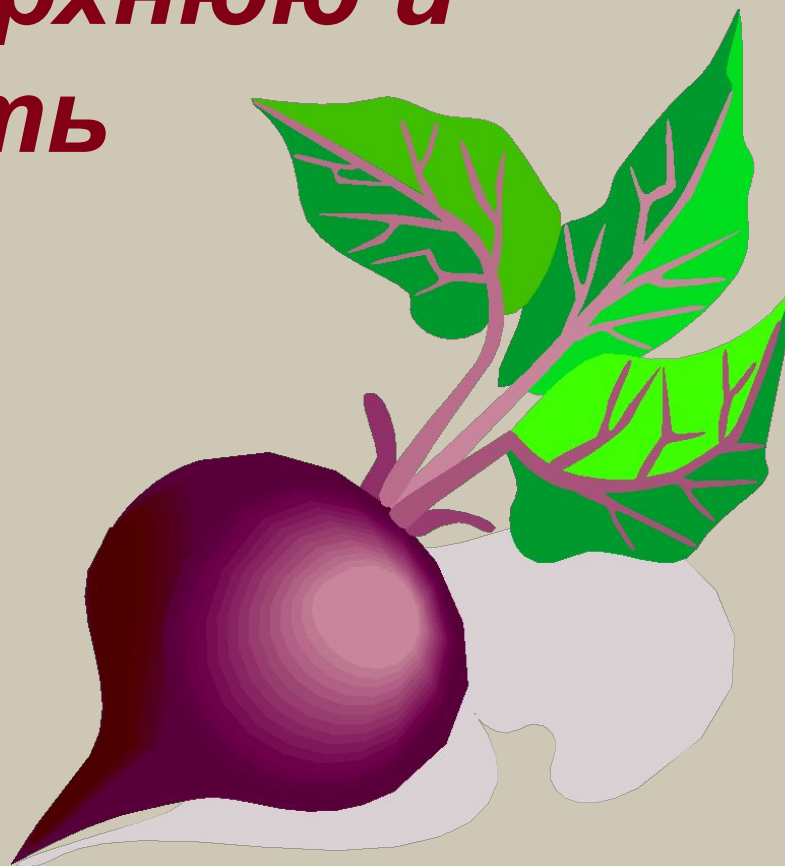
**Очищенный картофель лучше
залить на сутки 1%-ным
раствором поваренной соли или
аскорбиновой кислоты.**



***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· 10²³

наш телефон - C₆H₁₂O₆

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!**

