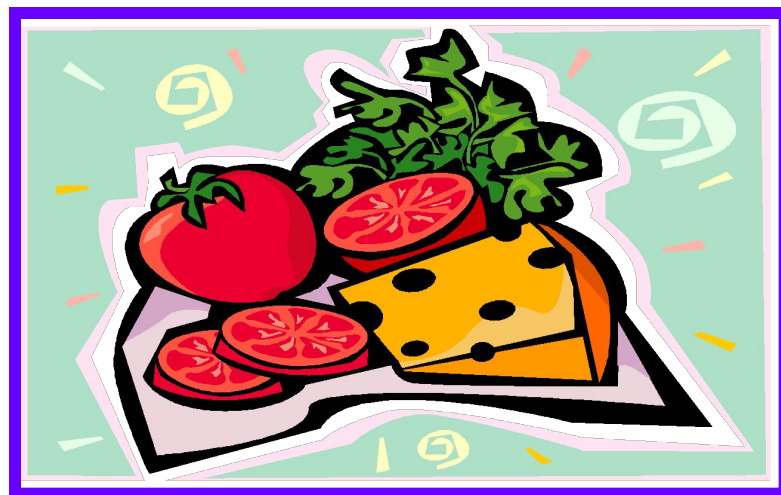


*Работу выполнила учитель
биологии
МОУ СОШ № 1 г Королёва
Корчагина Марина Николаевна*



Цель:

*Познакомиться с
пищевыми добавками
продуктов питания
и выяснить степень
их опасности для
здоровья человека*



«...Наши жизненные силы, достижения и неудачи, наши болезни- всё это результат нашего питания. Мы то, что мы едим. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ улучшает умственные способности, развивает память, облегчает процесс обучения »

Поль Брегг

Пищевые добавки – это вещества, которые вводятся в продукты питания для придания им свойств: вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения и транспортировки



Принята единая система обозначения пищевых добавок, придающих продукту заданные свойства- это индекс "Е" (европейский) с цифрами



Классы пищевых добавок

E100–E199 – **КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов)

E200–E299 – **КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта)

E300 – E399 – **АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи)

E400–E499 – **СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов)

E500–E599 – **ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания)

E600–E599 – **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА**

Состав продукции употребляемой учащимися

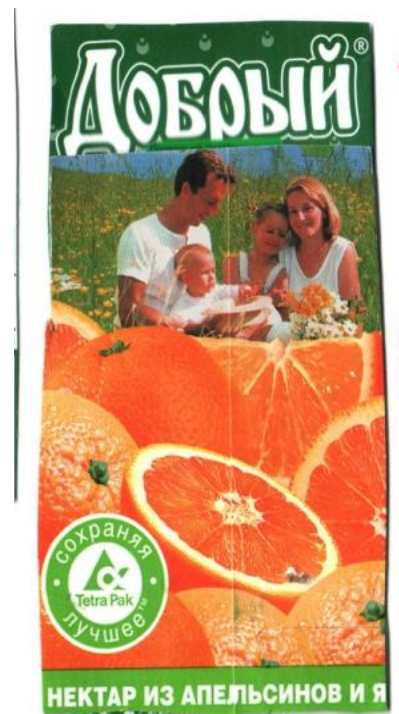
Шоколад

Исследования показали, что практически вся шоколадная продукция как российская (шоколад "Бабаевский"), так и зарубежная ("Alpen Gold") содержит пищевые добавки, не всегда безопасные здоровью человека, влияющие на кишечник (**E222, E224**)



Сок

Натуральные соки
проверенных фирм-
производителей
("Добрый", "Моя семья")
не представляют
опасности
для здоровья человека



Фруктовые леденцы

Во фруктовых леденцах ("Бонпари" содержится много пищевых добавок (**E122, E110, E124, E142**), не приносящих вред здоровью, но содержится также и канцерогенные добавки (**E102, E100**).



Жевательная резинка

Из жевательных резинок далеко не все отвечают рекламируемым качествам. Большинство жевательных резинок (Orbit, Dirol) содержат пищевые добавки, вызывающие болезни почек и желудочно-кишечного тракта (**E321, E407**).



Фруктовая газированная вода

В фруктовой газированной воде содержится большинство канцерогенных добавок (**E211, E102**)

Для пищевых добавок характерно комбинированное действие, так как они могут взаимодействовать друг с другом, и давать непредвиденный эффект. Сочетание нескольких пищевых добавок «Е» в газированных напитках приводит к образованию бензола – *опасного яда, канцерогена, способного вызывать рак, заболевания печени, почек, угнетать процесс кровообращения.*



Супы и вермишель быстрого приготовления, каши-минутки, бульоны, чипсы, сухарики, колбасы, сосиски
Все эти продукты содержат ***глутамат натрия – усилитель вкуса***

E621 – наносит непоправимые повреждения растущему мозгу, нарушается зрение, психика.

Влияние пищевых добавок на здоровье человека

вызывают расстройства желудка

и кишечника

вызывают сыпь

влияют на давление

вредные для кожи

ракообразующие

повышают холестерин

влияют на ЦНС, зрение



Рекомендации по употреблению продуктов питания



1. Внимательно читайте на этикетке состав продукта
2. НЕ покупайте продукты с неестественно яркой окраской
3. НЕ покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения
4. НЕ покупайте подкрашенную газировку, делайте соки сами
5. НЕ перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом и т.д.
6. НЕ употребляйте супы и каши из пакетиков, готовьте их сами
7. НЕ покупайте переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушёнка
8. *В питании должно быть всё в меру, безопасно и по возможности разнообразно*

Выводы:

Практически во всех продовольственных продуктах содержатся пищевые добавки, разница лишь в том, что одни вредны для вашего здоровья, а другие не представляют опасности

Современный человек не может полностью избежать употребления пищевых добавок

Важно знать, какие добавки содержатся в конкретных пищевых продуктах

Большинство пищевых добавок оказывает негативное влияние на здоровье человека

Выбирайте правильно продукты питания!

Следите за своим здоровьем!



Анкета для учащихся

1. Какую жевательную резинку вы употребляете наиболее часто?
2. Сколько в день вы употребляете жевательных пластинок?
3. Какую газированную воду вы употребляете чаще всего?
4. Сколько раз в неделю вы употребляете газированную воду?
5. Чаще всего вы употребляете: кириешки, чипсы, газированную воду, шоколад, йогурт?
6. Какую лапшу быстрого приготовления вы употребляете чаще всего?
7. Что вы знаете о пищевых добавках?

