

# ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

## Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

<b>Красители</b>	усиливают цвет продукта
<b>Консерванты</b>	удлиняют срок годности продукта
<b>Антиокислители</b>	замедляют окисление
<b>Стабилизаторы</b>	сохраняют заданную консистенцию продукции
<b>Эмульгаторы</b>	поддерживают однородную смесь несмешиваемых продуктов
<b>Усилители вкуса и запаха</b>	
<b>Пеногасители</b>	предупреждают или снижают образование пены

## Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

<b>Красители</b>	-бывают двух видов - натуральные или синтетические;
<b>Консерванты</b>	- синтетические пищевые консерванты <b>Е</b> могут вызвать рак, каменно-почечную болезнь, расстройство кишечника, аллергию (дерматит, астму);
<b>Антиокислители</b>	
<b>Стабилизаторы</b>	-присутствуют почти во всех продуктах
<b>Эмульгаторы</b>	
<b>Усилители вкуса и запаха</b>	
<b>Сахарозаменители</b>	

## Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

<b>Красители</b>	-используются в жирах и продуктах, содержащих жиры - для их защиты от прогоркания;
<b>Консерванты</b>	
<b>Антиокислители</b>	-добавляются в безалкогольные напитки, а также в вино и пиво - для предотвращения их окисления;
<b>Стабилизаторы</b>	-при хранении овощей и фруктов и продуктов, изготовленных из овощей и фруктов - для предотвращения потемнения.
<b>Эмульгаторы</b>	
<b>Усилители вкуса и запаха</b>	
<b>Сахарозаменители</b>	

## Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

<b>Красители</b>	-бывают двух видов - натуральные или синтетические;
<b>Консерванты</b>	<b>-синтетические пищевые красители</b> могут вызывать различные заболевания: рак, аллергические реакции (например, астму), заболевания желудочно-кишечного тракта, гиперактивность у детей;
<b>Антиокислители</b>	
<b>Стабилизаторы</b>	
<b>Эмульгаторы</b>	-добавляют в напитки (особенно газированные), мороженное, леденцы, кондитерские изделия, мясные и рыбные продукты, соусы
<b>Усилители вкуса и запаха</b>	
<b>Сахарозаменители</b>	

## Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

<b>Красители</b>	-применяются в производстве мясных продуктов, таких, как колбасы, сосиски и другие полуфабрикаты. А, также, в сухих супах, соусах, варенье, джеме, кондитерских изделиях и сгущенном молоке;
<b>Консерванты</b>	
<b>Антиокислители</b>	
<b>Стабилизаторы</b>	- нарушают процесс переваривания пищи и снижают сопротивляемость к инфекциям;
<b>Эмульгаторы</b>	
<b>Усилители вкуса и запаха</b>	
<b>Сахарозаменители</b>	

## Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

<b>Красители</b>	-создают и поддерживают однородную смесь из тех продуктов, которые не смешиваются в природе;
<b>Консерванты</b>	
<b>Антиокислители</b>	- многие из вредных синтетических эмульгаторов запрещены для использования в продуктах питания;
<b>Стабилизаторы</b>	
<b>Эмульгаторы</b>	
<b>Усилители вкуса и запаха</b>	
<b>Сахарозаменители</b>	

## Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

<b>Красители</b>	-возвращают потерянные в процессе переработки продуктам потерянные вкусовые качества, используются
<b>Консерванты</b>	усилители вкуса и аромата;
<b>Антиокислители</b>	- нуклеотиды - вещества, стимулирующие вкусовые рецепторы;
<b>Стабилизаторы</b>	
<b>Эмульгаторы</b>	-самый популярный усилитель вкуса - глутамат натрия (E621);
<b>Усилители вкуса и запаха</b>	- может вызвать головную боль, сонливость, повышенное сердцебиение, повышение температуры, слабость в мышцах, аллергию, снижение зрения.
<b>Сахарозаменители</b>	

## Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

<b>Красители</b>	-используются, например, в диетических (малокалорийных продуктах) и жевательных резинках, рекламируемых в качестве полезных для здоровья продуктов;
<b>Консерванты</b>	
<b>Антиокислители</b>	- синтетические сахарозаменители не усваиваются организмом.
<b>Стабилизаторы</b>	
<b>Эмульгаторы</b>	
<b>Усилители вкуса и запаха</b>	
<b>Сахарозаменители</b>	

## 10 опасных пищевых добавок

### Нитрит натрия **E250**

- практически все обработанное мясо содержит нитрат натрия
- производители используют его для улучшения внешнего вида, вкуса, и срока хранения
- является общеядовитым токсичным веществом
- при нагреве образуется канцероген N-нитрозамин

### Бутилгидроксианизол **E320**

- еда дольше сохраняет вкус, цвет и запах
- можно обнаружить в составе самых разных продуктов - от растительного масла до жевательной резинки и чипсов
- может стать причиной возникновения рака

## 10 опасных пищевых добавок

### Пропилгаллат **E310**

- используется в мясных продуктах, растительных маслах, как основа куриного супа, картофельных палочках и жевательной резинке
- связывают с образованием раковых опухолей

### Глутамат натрия **E621**

- усиливает чувствительность вкусовых рецепторов
- может вызвать головную боль, сонливость, повышенное сердцебиение, повышение температуры, слабость в мышцах, аллергию, снижение зрения

## 10 опасных пищевых добавок

### Бромат калия **E924**

- редко, но все же используется в хлебопечении для придания пышности хлебу и другим изделиям из белой муки
- даже небольшой объем вещества в хлебе повышает риск возникновения раковой опухоли у человека

### Транс-жиры

- изготавливают маргарины, кондитерские и кулинарные жиры, которые применяют для улучшения вкуса и продления срока хранения продуктов питания
- могут привести к повышению содержания «плохого» холестерина в крови
- способствуют ожирению, увеличивают риск развития сахарного диабета, рака молочной железы

## 10 опасных пищевых добавок

### Аспартам E951

- самый вредный и самый распространенный одновременно
- при температуре 30 градусов Цельсия распадается на формальдегид, метанол и фенилаланин
- вызывает головокружение, тошноту, нарушение пищеварения, головные боли, учащённое сердцебиение, аллергию, бессонницу, депрессию и повышает аппетит

### Ацесульфам калия E950

- в безалкогольных напитках широко применяется смесь ацесульфама калия с аспартамом
- при изготовлении выпечки, желатиновых десертов и жевательной резинки
- в 200 раз слаще сахарозы
- ухудшает работу сердечно-сосудистой системы, оказывает возбуждающее действие на нервную систему и может, со временем, вызвать привыкание

## 10 опасных пищевых добавок

### Искусственные пищевые красители

- обычно используются для улучшения внешнего вида нездоровых продуктов
- обладают канцерогенными свойствами

### Олестра

- заменитель жира, обладающее нулевой калорийностью
- проходящее через пищеварительный тракт без поглощения
- подавляет усваиваемость не только жиров, но и некоторых витаминов и питательных веществ

## ВЫВОДЫ

- старайтесь не покупать продукты с неестественно яркой окраской;
- избегайте товаров со слишком долгим сроком хранения;
- ограничьте потребление переработанных и законсервированных продуктов;
- старайтесь не употреблять продукты быстрого приготовления, чипсами, газированными напитками.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**