

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

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

Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

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

Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

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

Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

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

Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

| | |
|---------------------------------|--|
| Красители | -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; |
| Консерванты | |
| Антиокислители | |
| Стабилизаторы | - нарушают процесс переваривания пищи и снижают сопротивляемость к инфекциям; |
| Эмульгаторы | |
| Усилители вкуса и запаха | |
| Сахарозаменители | |

Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

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

Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

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

Пищевые добавки по принципу действия делятся на:

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

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