

Неправильное питание



В процессе эволюции, человек научился правильно выбирать необходимую для организма пищу.

Сейчас мы выбираем еду по принципу вкусовой и визуальной привлекательности, хотя и то, и другое искусственно создается производителями продуктов питания для повышения продаж.

В результате неправильного питания страдает не только наша внешность, но здоровье. Следя за тем, что вы употребляете в пищу, можно избежать появления и развития многих заболеваний.

Неправильное питание является одной из основных причин смертности (около 60% в Северной Америке)



Питание и варикозное расширение вен

Австралийский ученый Р. Мей доказывает, что варикозное расширение вен можно лечить специальной диетой, содержащей большое количество клетчатки, в сочетании с быстрой ходьбой. Для уменьшения этого явления ученый рекомендует ежедневно употреблять в пищу в сыром виде овощи, фрукты, салат, картофель, запеченный в кожуре, и обязательно 2—3 столовые ложки проростков пшеницы.



Питание и рак



Шведские онкологи свидетельствуют, что если 50 лет назад в Швеции рак желудка занимал первое место в структуре смертности, то сегодня этот показатель резко уменьшился (с 60% до 17% у мужчин и 8% у женщин). Такое уменьшение объясняется тем, что 50 лет назад питание было преимущественно мясным, теперь же в рационе преобладают зелень, овощи и фрукты. Аналогичные изменения произошли во многих других промышленно развитых странах



Заболелания, вызванные проблемами пищеварения

Данные социологических исследований свидетельствуют, что запором страдают до 47% населения промышленно развитых стран. Многие недооценивают это заболевание, а оно ведет к развитию геморроя, варикозного расширения вен малого таза и нижних конечностей, раку кишечника. Поэтому для усиления моторносекреторной функции кишечника наиболее подходят зерновые отруби грубого помола, морковь, свекла, яблоки, капуста, апельсины.



Неестественные составляющие пищи



Пища, содержащая химические концентраты, может вызвать резкие головные боли, связанные с содержанием в концентратах глутамата натрия. Корректирующее питание в данной ситуации заключается в увеличении потребления овощей как источника витаминов и углеводов. Исключается употребление кофе, алкоголя, транквилизаторов.



Питание и нервная деятельность



Из всех органов нашего организма головной мозг наиболее незащищен. В головном мозге протекает почти 25% всех обменных процессов. Нервная ткань не способна запасаться энергией, и поэтому ее функционирование непосредственно зависит от уровня глюкозы в крови. Существует зависимость между потреблением углеводов и способностью противостоять стрессовым ситуациям.

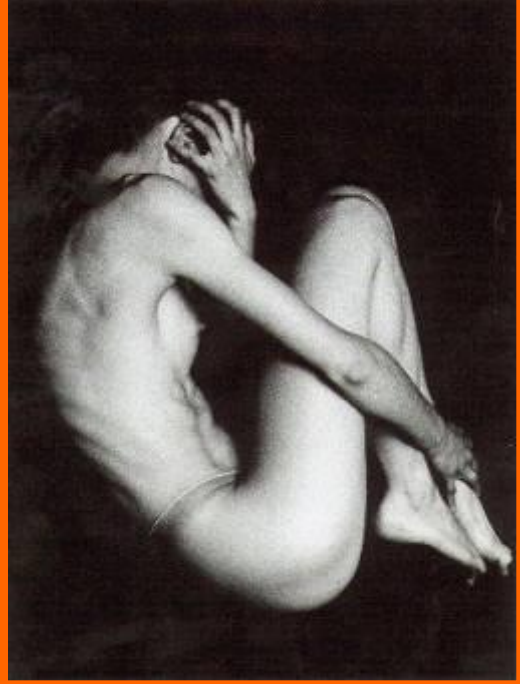


Модные диеты

Анорексия – расстройство, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и поддерживаемым самим пациентом.

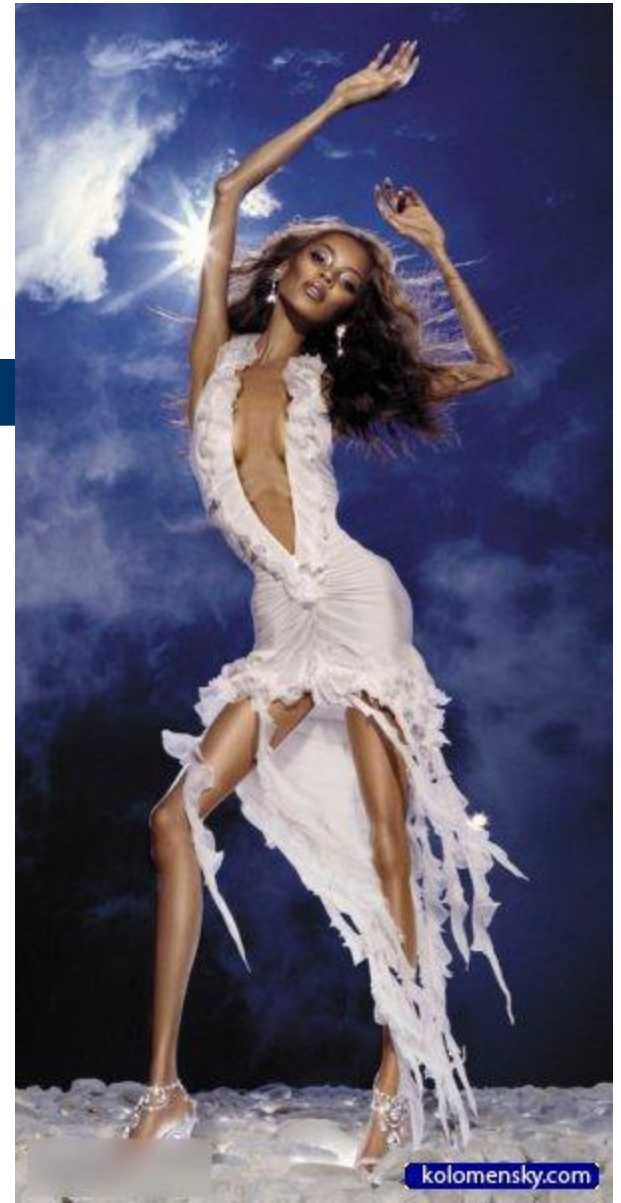
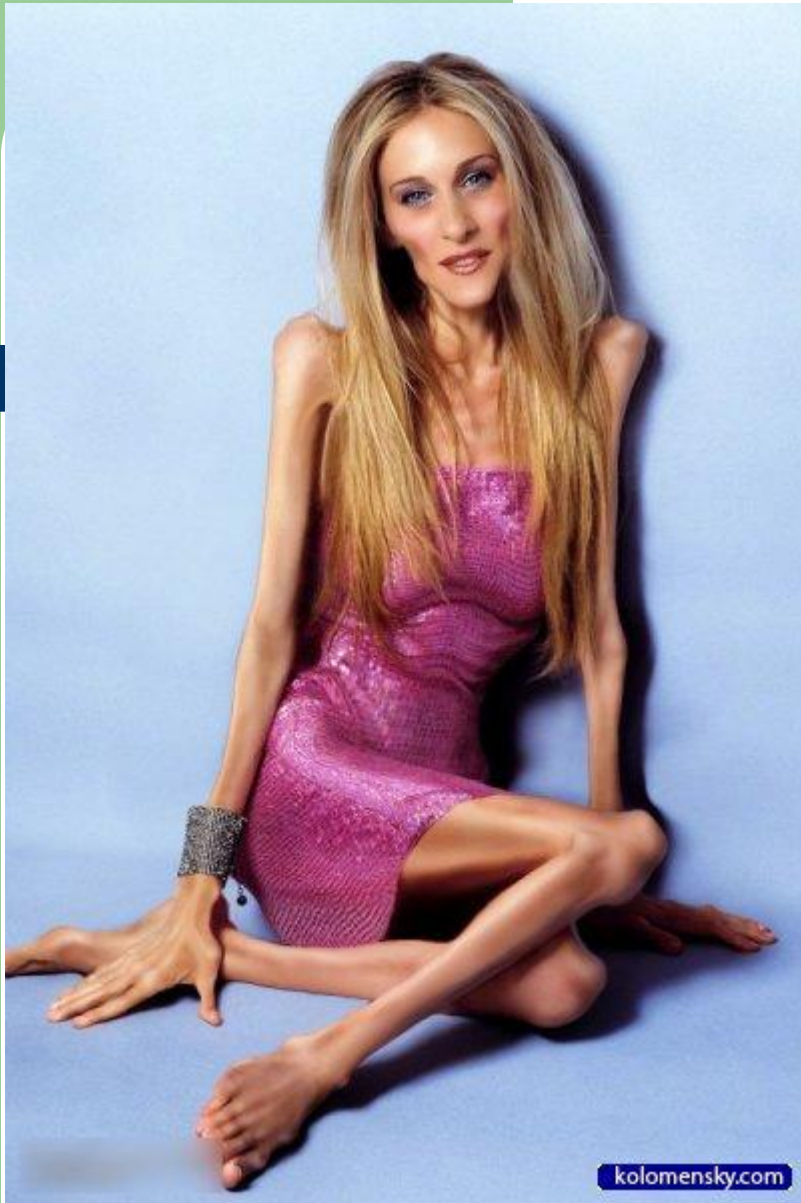
Общая распространённость анорексии составляет 1,2% и 0,29% соответственно среди женщин и среди мужчин. Чаще всего расстройство возникает у девочек подросткового возраста и молодых женщин, но реже могут заболеть и мальчики подросткового возраста и юноши.







**Анорексия – диета на
смерть**



Анорексия – диета на смерть



Ожирение – болезнь ...



Эпидемия ожирения началась 2 млн. лет назад

В эпидемии ожирения, от которой нынче страдают все больше стран, повинна эволюция человека. К такому выводу пришли американские специалисты, пишет британский Telegraph. Употреблять очень калорийную пищу человек начал еще 2 млн. лет назад.



Анаболическая зависимость

Анаболики – химические вещества, действие которых направлено на образование и обновление структурных частей клеток и тканей.

Озабоченные своей фигурой мужчины обращаются к запрещенным стероидам и анаболикам.

Мода на стероиды пришла из спортзалов. Культуристы, спортсмены и раньше использовали анаболические стероиды.



Навязчивое желание молодых людей улучшить фигуру и всеми силами накачать в спортзале идеальный пресс приводит к росту потребления запрещенных анаболических стероидов





Наиболее распространённые анаболики, действие которых направлено именно на рост мышечной ткани:

- *гормоны;*
- *витамины*
- *коферменты;*
- *растительные адаптогены;*
- *ноотропы;*
- *аминокислоты;*
- *антигипоксанты*



Пищевые добавки



Вещества, обозначаемые индексами с **E 100 до E 182** включительно являются красителями, придающими продуктам различную окраску. Начиная с **E 200** и далее - представляют собой консерванты, которые удлиняют сроки хранения продукта.

Начиная с **E 300** и далее – являются антиоксидантами и антиокислителями, регуляторами кислотности, замедляющими процессы окисления. Их действие сходно с действием консерваторов. Индексами с **E 400 по E 430** обозначаются стабилизаторы и загустители, сохраняющие заданную консистенцию продукта.

E 430 – E 500 – эмульгаторы. Они представляют собой консерваторы, поддерживающие определенную структуру продукта.

Разрыхлители, препятствующие комкованию и смешиванию продукта обозначаются индексами **E 500 – E 520**.

E 620 и E 642 представляют собой усилители вкуса и аромата продукта.

E 642 – E 899 – запасные индексы.

Индексами **E 900 – E 1521** обозначаются подсластители, а также понижающие пенообразование (при разливе сока, например) вещества.

Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие
E 102	O!	E 180	O!	E 280	P	E 463	PX
E 103	(3)	E 201	O!	E 281	P	E 465	PX
E 104	П	E 210	P	E 282	P	E 466	PX
E 105	(3)	E 211	P	E 283	P	E 477	П
E 110	O!	E 212	P	E 310	C	E 501	O!
E 111	(3)	E 213	P	E 311	C	E 502	O!
E 120	O!	E 214	P	E 312	C	E 503	O!
E 121	(3)	E 215	P	E 320	X	E 510	OO!!
E 122	П	E 216	P (3)	E 321	X	E 513E	OO!!
E 123	OO!! (3)	E 219	P	E 330	P	E 527	OO!!
E 124	O!	E 220	O!	E 338	PX	E 620	O!
E 125	(3)	E 222	O!	E 339	PX	E 626	PK
E 126	(3)	E 223	O!	E 340	PX	E 627	PK
E 127	O!	E 224	O!	E 341	PX	E 628	PK
E 129	O!	E 228	O!	E 343	PK	E 629	PK
E 130	(3)	E 230	P	E 400	O!	E 630	PK
E 131	P	E 231	BK	E 401	O!	E 631	PK
E 141	П	E 232	BK	E 402	O!	E 632	PK
E 142	P	E 233	O!	E 403	O!	E 633	PK
E 150	П	E 239	BK	E 404	O!	E 634	PK
E 151	BK	E 240	P	E 405	O!	E 635	PK
E 152	(3)	E 241	П	E 450	PX	E 636	O!
E 153	P	E 242	O!	E 451	PX	E 637	O!
E 154	PK, PД	E 249	P	E 452	PX	E 907	C
E 155	O!	E 250	PД	E 453	PX	E 951	BK
E 160	BK	E 251	PД	E 454	PX	E 952	(3)
E 171	П	E 252	P	E 461	PX	E 954	P
E 173	П	E 270	O!	E 462	PX	E 1105	BK

д/детей

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

O! — опасный

OO!! — очень опасный

(3) — запрещенный

PK — вызывает кишечные расстройства

PД — нарушает артериальное давление

C — сыпь

P — ракообразующий

PЖ — вызывает расстройство желудка

X — холестерин

П — подозрительный

BK — вреден для кожи

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ: E123, E510, E513E, E527

ОПАСНЫЕ: E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637

КАНЦЕРОГЕННЫЕ: E131, E142, E153, E210, E212, E213, E214, E215, E216, E219, E230, E240, E249, E280, E281, E282, E283, E310, E954

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА: E338, E339, E340, E341, E343, E450, E461, E462, E463, E465, E466

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E951, E1105

РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА: E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635

ДАВЛЕНИЕ: E154, E250, E252

ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ: E270

ЗАПРЕЩЕННЫЕ: E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ: E104, E122, E141, E171, E173, E241, E477

Самые обычные продукты питания представленные на этой фотографии, в сумме имеют следующие добавки: E-234, E-407, E-331, E-339, E-452, E-420, E-967, E-421, E-965, E-950, E-951, E-330, E-296, E-322, E-903, E-321, E-415, E-260, E-200, E-385, E-416, E-418*, E-162, E-160a, E-473, E-322, E-953, E-296...

Порой надо узнать не только расшифровку кода, а наоборот код из названия добавки. **Наша памятка справится и с этим!**



Берегите свое здоровье, обращайтесь внимание на состав, ведь, например, мало кто знает, что на одном из этих продуктов написано:

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ.



Гексаметилентетрамин
(уротропин, E239)

E-621 – глутамат натрия



Усилители вкуса и аромата (E-621, E-627, E-631),
регуляторы кислотности (E-330), краситель (E-150C).



ЗАПРЕЩЕНО В РОССИИ

E121 - краситель цитрусовый

E123 - краситель амарант

E240 - консервант формальдегид

Состав продуктов питания

Полуфабрикат в тесте с мясной начинкой категории Г, пельмени "Домашние" замороженные.

Состав: мука в/с, улучшитель, вода, свинина п/ж, шпик, белок растительный немодифицированный, лук, перец, соль, специи

Масло сливочное

Состав: сливки из коровьего молока, высококачественные растительные жиры
Пищевая ценность в 100г продукта:
Жиры – 70,0г (в т.ч. молочного – 35,0г).
Белка – 0,9г, углеводов – 1,3г.
Энергетическая ценность: 639 ккал.



Молоко цельное сгущенное с сахаром с массовой долей жира 8,5%. ГОСТ 2903-78.
Состав: молоко коровье цельное, сахар. Продукт сладкого вкуса, однородный по всей массе, цвет белый с кремовым оттенком. Продукт предназначен для непосредственного употребления в пищу или добавляется по вкусу в кипяченую воду, какао, кофе или чай.
Пищевая ценность на 100 г продукта, г:
углеводов – 56,0, в том числе сахарозы – 43,5; жир – 8,5; белков – 7,2; минеральных веществ – 1,8.
Энергетическая ценность на 100 г продукта 329 Ккал. Масса нетто 380 г. Срок годности: при температуре хранения от 0 до 10°C и относительной влажности воздуха не более 95% – 12 месяцев.

МЮСЛИ
50%
ТРОПИЧЕСКИХ ФРУКТОВ И ПЕРСИКА

Готовы к употреблению. Подавать к столу с горячим или холодным молоком, кефиром, йогуртом или соком. Идеально подходит для всей семьи.

Встряхните, перед тем как открыть, для более равномерного состава смеси.

Хранение: в закрытом виде для сохранения свежести вкуса, в сухом прохладном месте отдельно от продуктов с сильным запахом, при температуре не выше 25°C и относительной влажности воздуха не более 75%.

Срок годности: 10 месяцев.

СОСТАВ: ананас, манго, персик, бананы, изюм, семечки, хлопья злаковые, хлопья кукурузные (крупа кукурузная, вода, сахар, соль, солодовый экстракт).

Не содержит генетически модифицированных компонентов.

хлебные палочки
с сыром



4 600925 003238

СОСТАВ: мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, растительное масло, дрожжи, сырный порошок, сахар, соль, солод, ароматизатор "сыр" идентичный натуральному, эмульгатор E481.

ПРИПРАВА КНОРР® КРОШКА ЧЕСНОК. СУХАЯ СМЕСЬ.

Состав: йодированная соль, усилители вкуса и запаха: глутамат, инозинат, гуанилат натрия; чеснок, сахар, растительный жир, мальтодекстрин, крахмал кукурузный, ароматизатор чеснока идентичный натуральному.

Исследования ученых подтвердили, что многие (хоть и не все) пищевых добавок при частом употреблении в пищу представляют опасность для здоровья.

Полностью исключить из своего рациона продукты с этими добавками, все равно, не получится, поэтому стоит относиться философски. "Предупрежден – значит, вооружен!" – и здорово, что вас предупредили.

Просто старайтесь отдавать предпочтение более здоровым, более натуральным продуктам, прошедшим меньшую "пищевую" обработку, с меньшим количеством синтетических пищевых добавок – это, пожалуй, самое разумное решение.

Стабилизаторы, эмульгаторы (E-400 – E-599)

E-481 Стеароил-2-лактат натрия (S Stearoyl-2-lactylate)