

ПРОЕКТ
НА ТЕМУ
«ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В
ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ»

ПОДГОТОВИЛ: КАДЕТ 9 КЛАССА СУСОЕВ НИКИТА



- Люди вымаливают свое здоровье у Богов, им неизвестно, что они и сами могут влиять на свое здоровье.

Демокрит, 400г. (до н.э.)

-
- Цель : собрать информацию о пищевых добавках, об их влиянии на здоровье человека; выработать советы покупателям при выборе продуктов питания.
 - Объект: пищевые продукты, наиболее часто употребляемые в моей семье.
 - Предмет исследований: состав, указанный на упаковках.

Задачи:

- выявить наличие пищевых добавок, обозначенных кодом Е, в составе ряда продуктов питания;
- выяснить характер влияния данных веществ на организм человека;
- разработать рекомендации по выбору продуктов питания.

Откуда берутся пищевые добавки?

Природные пищевые добавки получают из растительного сырья:

загустители - из морских водорослей;

красители - из плодов и овощей, а также некоторых живых существ;

подкисляющие вещества - из плодов, например, из цитрусовых;

Но с развитием пищевой химии природные добавки не выдержали конкуренции с синтетическими и в основном утратили былое практическое значение

Пищевые добавки классифицируются:

100-182.
Красители

200-299.
Консерванты

300-399.
Антиокислители
и

400-499.
Стабилизаторы

500-599.
Эмульгаторы

600-699.
Усилители вкуса и
аромата

900-999.
Пеногасители

E 1000 и далее
Глазирующие
агенты

Полезные пищевые добавки:

- фосфаты (E388-E341, E450) необходимы нашей костной системе.
- комбинация из E260, E334, E620, E160a, E375, E163, E330, E363, E920, E300 и E101 содержится в самом обыкновенном хрустящем яблоке и на русский язык «переводится» как сочетание уксусной, винной и глютаминовой кислот, каротина, цистина, витамина С и витамина В.
- лецитин (E-322) способствует выделению из организма холестерина

Опасные добавки:

Аллергикам не рекомендуется употребление продуктов питания, содержащих: E131, E132, E160b, E210, E214, E217, E230, E231, E232, E239, E311-E313, E951;

Спровоцировать приступы у астматиков могут: E102, E107, E122-E124, E155, E211-E214, E217, E221-E227;

Нежелательны для маленьких детей пищевые добавки: E249, E262, E310-E312, E320, E514, E623, E626-E635.

Людям с кожными заболеваниями не рекомендуются: E230-E233.

ОПИРАЯСЬ НА ИНФОРМАЦИЮ О ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ, Я ИССЛЕДОВАЛ РАЗЛИЧНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Сухарики «Хрустим»,
- Мороженое «Магнат»,
- Жевательная резинка «Orbit»
- Газированные воды «Sprite»
- Конфеты «Малибу»
- Майонез «Провансаль»
- Жевательный мармелад «Веселые пирамидки»
- Ролтон
- Мясо копчёно-варёное «Карбонад восточный»
- Батончик «Nesquik», Шоколад «Alpen Gold», Жевательная резинка «Orbit», Кофейный напиток «MacCoffee», Йогурт «Активиа», Паста творожная «Активиа», Шоколадные конфеты «Птичье молоко», Жевательный мармелад «Juicy Fruit», Йогурт питьевой «Эрмигут», Сыр плавленый «Hohland», Напиток «Кока-кола», Колбаса варённая «Молочная», Шоколадная плитка «Нестле»

Колбаса бутербродная.

E 250- консервант, вызывает нарушение давления;

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



Колбаса варённая «Молочная»

E 250 - фиксатор краски

повышает артериальное давление



Напиток «Кола»

- ▣ **E 150** –
подозрительные
пищевые добавки;
- ▣ **E 338** – вызывает
расстройство
желудка.
- ▣ **E 211**
подсластитель



Сыр плавленый «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.

Сыр плавленый «Hohland»

- E 330 - регулятор кислотности - **ракообразующий**
- E 452 – ароматизатор, E 234 - эмульгатор - **расстройство желудка.**



Куриный бульон «Maggi»

- **Глутамат натрия** – вызывают болезни желудочно-кишечного тракта;
- **E 330** – особенно опасен, вызывает злокачественные опухоли.



Жевательные резинки



**E320 – антиоксиданты - способствует
росту содержания холестерина в
организме.**

**Жевательная резинки содержат большое
количество красителей E171,
E133, E102, E110, E129, E132.**

**Загустители, стимуляторы используют для
повышения вязкости продукта.**

**Эти добавки содействует заболеваниям
пищеварительного тракта, печени, почек**



**Подсластитель Аспартам E-951 вызывает
истощение запасов серотонина в коре
головного мозга, развитие депрессии,
припадков паники, насилия.**



В ходе исследования мороженого было установлено наличие большого содержания вредных пищевых добавок: E-471, E-407, E-466, E-410, они вызывает расстройство пищеварения, рост содержания холестерина в крови.

мороженое «Магнат» E500 - Эмульгаторы, E400 – Стабилизаторы, ракообразующие

Состав: вода питьевая, глазурь жировая карамельная с вафельной сушкой (жир растительный, сахар-песок, молоко сухое обезжиренное, сушка вафельная, эмульгаторы: лецитин и E 476, пищевые красители E 120, E 1616, ароматизаторы идентичные натуральным, соль пищевая), сахар-песок, молоко цельное сгущенное с сахаром, молоко сухое цельное, масло кокосовое рафинированное, масло коровье сливочное, молоко сухое обезжиренное, эмульгатор (моно- и диглицериды жирных кислот), стабилизаторы (камедь рожкового дерева и гуаровая камедь).

В 100 г продукта содержится:

белка — 3,2 г; жира — 18,9 г; углеводов — 26,2 г.

Энергетическая ценность — 1199,9 кДж (288,4 ккал).

Масса нетто 65 г



AE 05



«Коровка» мороженое сливочно-растительное нормальной жирности крем-брюле в глазури жировой карамельной с вафельной сушкой эскимо.
СП "Санта Бремор" ООО, РБ, 224025, г. Брест, ул. Катин Бор, 106, т. (0162) 28-20-28, 41-20-41, www.santa-bremor.com e-mail: sales@santa-bremor.com

Чипсы и сухарики

Во всех образцах большое количество усилителей вкуса E627, E631, E330., которые вызывают кишечные расстройства



Глутамат натрия E621 – вызывает повышение температуры тела, повышает артериальное давление, гиперактивирует приток крови в доли головного мозга, что способно привести к инсульту, вызывает носовое кровотечение.



Е 471	Стабилизатор	Опасен
Е 476	Стабилизатор	
Е 330	Регулятор кислотности	



НА ОСНОВАНИИ ВСЕГО ВЫШЕСКАЗАННОГО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ВЫВОДЫ:

- пищевые добавки используются при производстве практически всех продуктов питания;
- далеко не все производители указывают наличие и маркировку используемых добавок в составе продуктов;
- большинство добавок разрешено к применению, но они в той или иной степени наносят вред здоровью человека;

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ:

- ❑ Внимательно читайте этикетки, не берите пример с торопливых покупателей, хватающих все подряд;
- ❑ Не покупайте продукты с неестественно яркой, кричащей окраской, в них повышенное содержание красителей;
- ❑ Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
- ❑ Выбирайте свежие овощи и фрукты, но помните, что импортные фрукты и овощи обрабатывают специальными веществами для придания блеска и лучшей сохранности;
- ❑ Чем меньше список ингредиентов в готовых продуктах, тем меньше добавок. Продукты с изысканным, пикантным вкусом, скорее всего, содержат различные добавки;
- ❑ Вместо того чтобы покупать готовые соки, делайте их сами;
- ❑ Не перекусывайте чипсами, готовыми завтраками, супами из пакетика, хот-догами, всевозможными бургерами.

Спасибо
за внимание

