

Что мы пьем и едим

Исследование напитков и
продуктов питания.

8 класс.

Вред газированных напитков

Давайте немного поговорим о том, *что мы пьем*.

Во – первых, это *углеводы*. В 0,33 л **Pepsi – Cola** содержит 8 кусков сахара. Мало кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировой складки и способствуют развитию диабета. В газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них – белок **аспартам**. Он вызывает аллергию, болезни желудка, нарушением работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки.

Именно подсластители являются главными секретами газированной воды – они не утоляют жажду, а, наоборот, вызывают аппетит.

Газированные напитки содержат кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота** (E 338). Чаще всего в газировках используется именно она.



Газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Так же содержат кофеин.

Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки – беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр.

Самое коварное в газированной воде – это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии – возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.



КОКА – КОЛА С УСПЕХОМ ЗАМЕНЯЕТ БЫТОВУЮ ХИМИЮ.



- * чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и промойте в течение часа.
- * чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку. Кока – колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
- * чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку Кока – колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машинке как обычно. Кола поможет избавиться от пятен на одежде
- * Кока – кола также чистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.
- * дистрибьюторы Кока – колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все ещё хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок – вода.
Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее
естественный вкус не нарушал вкус напитка.



Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в т.ч. и от Колы, необходимо следовать простым правилам.

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1 – 2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.



Опасные пищевые добавки

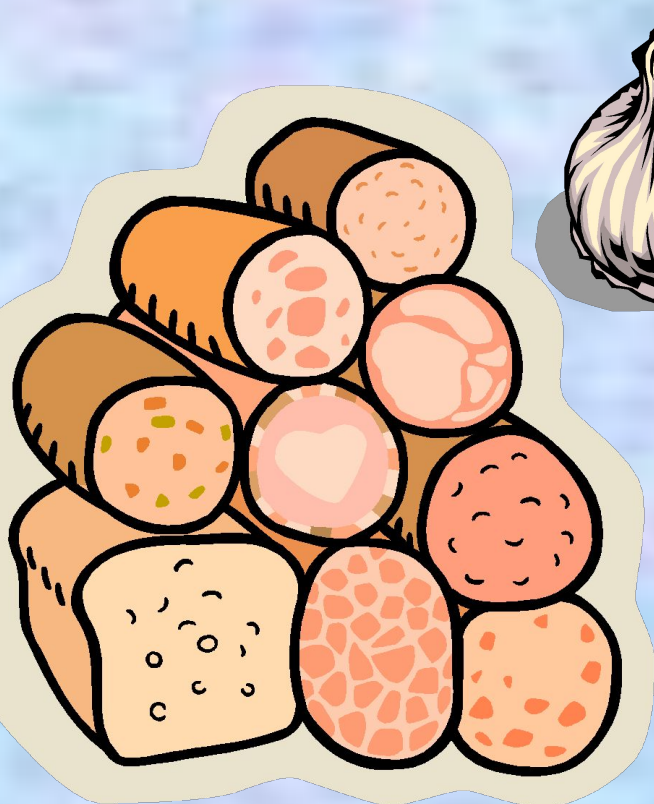
Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но большинство нас предпочитают есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет – ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов



Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. То же самое в полной мере относится и к сухарикам.

В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов, и сухариков.



КОДЫ ОПАСНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Известные коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:

Запрещенные	E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152
Опасные	E102, E110, E120, E124, E127
Подозрительные	E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477
Ракообразующие	E131, E210 – 217, E240, E330
Вызывающие расстройство кишечника	E221 – 226
Вредные для кожи	E230 – 232, E239
Вызывающие нарушение давления	E250, E251
Провоцирующие появление сыпи	E311, E312
Повышающие холестерин	E320, E321
Вызывающие расстройство желудка	E338 – 341, E407, E450, E461 – 466

По нашим исследованиям :

Опасные Е-добавки содержат: некоторые кетчупы, соусы, некоторые йогурты, чипсы, сухарики с беконом, специи для блюд.

Полезные продукты

Это фрукты, овощи, рыба, бобовые и т.д.

**Самая безопасная еда -
домашняя!**

