

Кафедра мобилизационной подготовки здравоохранения, медицины катастроф, скорой помощи с курсом ПО

“Вода как фактор передачи инфекционных заболеваний”

Студент 211 гр. Пед.факультета, Петров
Дмитрий Юрьевич

ПЛАН:

- 1) Маркировка E nnn на продуктах питания
- 2) Безопасные "Е«
- 3) О вреде Е-добавок
- 4) Сахарозаменители
- 5) Перечень вредных для кожи пищевых добавок Е
- 6) Выводы

Маркировка E nnn на продуктах питания

Пищевые добавки (их известно несколько сотен) – простой и дешевый способ придать продукту привлекательный вид и цвет, усилить вкус, а также продлить срок его хранения.

Раньше, названия этих химических веществ писали на этикетках продуктов полностью, но они занимали так много места, что в 1953 году, в Европе, решено было заменить полные названия химических пищевых добавок одной буквой с цифровыми кодами.

Индексом E (от Europe) в рамках Европейского сообщества принято обозначать наличие в продукте питания любых пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной системе классификации (INS). По данной системе пищевые добавки делятся на группы по принципу действия. Группа определяется по первой цифре, указанной после буквы E.



Безопасные "Е«

По настоящему (а не официально) безвредными можно назвать лишь небольшое количество пищевых добавок, но даже их, врачи не рекомендуют употреблять детям до 5 лет.

Е100 - куркумин (краситель), может содержаться в порошке кэрри, соусах, готовых блюдах с рисом, варенье, кандированных фруктах, рыбных паштетах

Е363 - янтарная кислота (подкислитель), содержится в десертах, супах, бульонах, сухих напитках

Е504 - карбонат магния (разрыхлитель теста), может содержаться в сыре, жевательной резинке, пищевой соли



О вреде Е-добавок

К наиболее вредным относятся консерванты и антиокислители.

Консерванты. В среде, в которой присутствует такой препарат, жизнь становится невозможна и бактерии погибают, что дольше сохраняет продукт от порчи. Человек, состоит из огромного числа самых различных клеток и обладает большой массой (по сравнению с одноклеточным организмом), поэтому в отличие от одноклеточных организмов не погибает от употребления консерванта (в некоторых случаях, ещё и потому, что соляная кислота, содержащаяся в желудке, частично разрушает консерванты).

Так, консервант Е240 (формальдегид) может присутствовать в консервах (грибы, компоты, варенья, соки и т.д.)

Консерванты и стабилизаторы действуют сродни антибиотикам.

Много вредных добавок среди красителей. В частности, запрещены: Е121 (цитрусовый красный краситель) и Е123 (краситель амарант). Они обычно содержатся в сладкой газированной воде, сладостях, цветном мороженом.

Уже научно доказано, что все три добавки могут способствовать образованию злокачественных опухолей.

Эмульгаторы чаще представлены минеральными веществами, например: Е500 - обычная пищевая сода (гидрокарбонат натрия); Е507 - соляная кислота; Е513 - серная кислота.

Кроме названных выше, есть химические соединения, которые считаются не опасными и разрешены к применению во всем мире. Однако, судите сами, насколько уместно говорить об их безвредности. Вот одни из самых распространенных:

- E250 - нитрит натрия
- * E251 - нитрат натрия
- * E252 - нитрат калия

Без этих добавок невозможно представить себе колбасные изделия. В процессе обработки колбасный фарш теряет свой нежно-розовый цвет, превращаясь в серо-бурую массу. Тогда в ход идут нитраты и нитриты, и вот с витрины на нас "глядит" уже вареная колбаса цвета парной телятины.

Нитродобавки содержатся не только в колбасных изделиях, но и в копченной рыбе, шпротах, консервированной сельди. Добавляют их и в твердые сыры, для предупреждения вспучивания.

Людям, страдающим заболеваниями печени, кишечника, дисбактериозом, холециститом **рекомендуется исключить из рациона продукты, содержащие эти добавки.** У таких людей часть нитратов, попадая в желудочно-кишечный тракт, превращается в более токсичные нитриты, которые в свою очередь, образуют довольно сильные канцерогены - нитрозоамины.



Сахарозаменители

В последнее время все большую популярность приобретают различные заменители сахара. Эти добавки обозначаются кодами

E954 - сахарин

E952 - цикламановая кислота и цикламаты

E950 - ацесульфат калия

E951 - аспартам

E968 – ксилит

- перечисленные вещества, в разной степени, неблагоприятно воздействуют на печень.

Избегайте продуктов, содержащих такие добавки - в течении полугода после перенесенного гепатита. Осторожно надо относиться и к ксилиту. Он может стать причиной дисбактериоза.



Перечень вредных для кожи пищевых добавок Е

Е 231-вреден для кожи

Е 232-вреден для кожи

Е 239-вреден для кожи

Е 310-вреден для кожи, вызывает сыпь

Е 311-вреден для кожи, вызывает сыпь

Е 312-вреден для кожи, вызывает сыпь

Е 907-вреден для кожи, вызывает сыпь

Е 951-вреден для кожи

Е1105-вреден для кожи



Выводы

Внимательней читать надписи на этикетках. Не глядя, вполне можно купить крахмал со вкусом, запахом и цветом колбасы.

Некоторые добавки вредны только в больших количествах но, канцерогены имеют свойство – накапливаться в организме. Так что, со временем это даст о себе знать. Любая модификация продуктов делает их потенциально опасными для здоровья. Употребление синтетических усилителей вкуса и цвета – это обман собственного организма.

Наличие на пищевой упаковке маркировки в виде знака "Без ГМО" - не гарантирует отсутствие в продукте генно-модифицированных компонентов. Надпись на упаковке некоторых кондитерских и молочных изделий, указывающая что они содержат «жир растительный» - может означать то, что при их изготовлении, животные жиры заменялись дешовым пальмовым маслом (оно тоже натуральное, но менее полезное для здоровья организма, а в больших количествах - вредное).

Употреблять экологически чистые продукты – свежие сырые овощи, фрукты и ягоды.

Не покупать продукты с большим сроком хранения, указанным на этикетке – признак того, что там много консервантов.



*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*

