



Кәмпит бұл-қанттан, шоколадтан, және тағы басқа тәттілерді қосып жасайтын кондитерлік өнім. Әлемде кәмпиттің сан алуан түрлері бар: батон, шоколад, сүтті және тағы басқа.

«Кәмпит» сөзі латынның confectum – «дайындалған» сөзінен келіп шыққан.

Кәмпиттегі зиянды заттар

Балаға зиянды: тартразин(E102), понсо 4R (E124), сары (E110), кармуазин(E122), хинолинді сары(E104), ғажайып қызыл(E129) және натрий бензоат консерванты (E211)

Созылмалы, помадкалы, сорғыш, ментолды, пальма майы бар кәмпиттер, қанық бояуы бар, иісі күшті кәмпиттер адам ағзасы үшін аса қауіпті, әртүрлі қауіпті ауруларды тудыруы мүмкін.



Кәмпиттің түрлері

Кәмпиттің құрамына қарай келесі түрлерге бөлуге болады:

Помадка(қантсықпа) корпусты;

Сүтті;

Пралине (жаңғақты); Жеміс қоспасы бар;

Желелі және желе-жемісті;

Грильяжды;

Кремді; Марципанды;

Ликерлі.



Кәмпиттің құрамында бірнеше пайдалы заттар бар. Солардың ішінде көмірсутек адамның қуатын күшейтеді, ойлау қабілетін дамытады, көңіл-күйді көтереді. Ең пайдалы кәмпиттерге қара шоколад, мармелад, гусиные лапки, гусиные шейки, жеміс, жаңғақты кәмпиттердің табиғи өнімнен жасалған түрлері. Күніне 6-7 г қара шоколад жүрек жұмысын жақсартады, миокардтың алдын алады. Қара шоколад қан тамырларын кеңейтеді, тромбыны болдырмайды.

Қауіпті ісіктің алдын алады.

Қан қысымын төмендетеді, қан айналымын жақсартады.



Қазақстандық ғалымдардың 2011-2014 жылдар аралығында зерттеулері бойынша Маңғыстау облысында тіс жегі (кариес) ауруына шалдыққан балалардың санының артқандығын анықтаған. Бұл аурудың бір себепшісі-қоршаған ортаның ластануы болса, екінші себепшісі-сапасыз кәмпиттердің мөлшерден артық тұтынуында болып отыр. Бұл медицина қызметкерлері мен, ғалымдарды қазіргі күнде алаңдатып отырған өзекті мәселе болып отыр.



Балалардың қазіргі күнде ең көп тұтынатын тәттілерінің және қауіптілерінің бірі-Чупа-чупс болып табылады. Тамақ өнеркәсібін зерттеушілерінің ең қауіпті **«Қара тізім ондығы»** зерттеуін жүргізгенде **Чупа-чупс 1-орын.**

Зиянды қоспалар тізімі

Е - 102 - К; Е - 180 - К; Е - 280 - Р; Е - 463 - АБ;
Е - 103 - Т; Е - 201 - К; Е - 281 - Р; Е - 465 - АБ;
Е - 104 - К; Е - 210 - Р; Е - 282 - Р; Е - 466 - АБ;
Е - 105 - Т; Е - 211 - Р; Е - 283 - Р; Е - 477 - К;
Е - 110 - К; Е - 212 - Р; Е - 310 - Б; Е - 501 - К;
Е - 111 - Т; Е - 213 - Р; Е - 311 - Б; Е - 502 - К;
Е - 120 - К; Е - 215 - Р; Е - 320 - Х; Е - 510 - ӨҚ;
Е - 122 - К; Е - 216 - Р; Е - 321 - Х; Е - 513Е - ӨҚ;
Е - 123 - ӨҚ,З; Е - 219 - Р; Е - 330 - Р; Е - 527 - К;
Е - 124 - К; Е - 220 - К; Е - 338 - АБ; Е - 620 - ІБ;
Е - 125 - Т; Е - 222 - К; Е - 339 - АБ; Е - 626 - ІБ;
Е - 126 - Т; Е - 223 - К; Е - 340 - АБ; Е - 627 - ІБ;
Е - 127 - К; Е - 224 - К; Е - 341 - АБ; Е - 628 - ІБ;
Е - 129 - К; Е - 228 - К; Е - 343 - АБ; Е - 629 - ІБ;
Е - 130 - Т; Е - 230 - Р; Е - 400 - К; Е - 630 - ІБ;
Е - 131 - Р; Е - 231 - ТЗ; Е - 401 - К; Е - 631 - ІБ;
Е - 141 - К; Е - 232 - ТЗ; Е - 402 - К; Е - 632 - ІБ;
Е - 142 - Р; Е - 233 - К; Е - 403 - К; Е - 633 - ІБ;
Е - 150 - К; Е - 239 - ТЗ; Е - 404 - К; Е - 634 - ІБ;
Е - 151 - ТЗ; Е - 240 - Р; Е - 405 - К; Е - 635 - ІБ;
Е - 152 - Т; Е - 241 - К; Е - 450 - АБ; Е - 636 - К;
Е - 153 - Р; Е - 242 - К; Е - 451 - АБ; Е - 637 - К;
Е - 154 - ІБ, АҚ; Е - 249 - Р; Е - 452 - АБ, Е - 907 - Б;
Е - 155 - К; Е - 250 - АҚ; Е - 453 - АБ; Е - 951 - ТЗ;
Е - 160 - ТЗ; Е - 251 - АҚ; Е - 454 - АБ; Е - 952 - Т;
Е - 171 - К; Е - 252 - Р; Е - 461 - АБ; Е - 954 - Р;
Е - 173 - К; Е - 270 - Қ (балаларға);
Е - 462 - АБ; Е - 1105 - ТЗ



Қоспалардың зиянды әсерлерінің шартты белгілері:

- ТЗ – тері үшін зиян
- Т – тиым салынған
- Қ - қауіпті
- ӨҚ – өте қауіпті
- К - күдікті
- Р – рак (ісік) туындатады
- АБ – асқазан бұзылуы
- ІБ – ішектің бұзылуы
- АҚ – артерия қысымын өзгертеді
- Б – бөртпелер
- Х – холестерин



Біз ж-Е-йтін ?

Е-110, сары «күн шапағы» FCF, қызғылт-сары S. Түсті кәмпиттерге, джемдерге және тағы басқаларға қосылады. Ол аллергияны тудырады, мұрынның бітелуі, іштің бүріп ауруы, гипербелсенділікке алып келеді.

Е-110 ды қолдану көптеген мемлекеттерде тиым салынған.

Е-104, сары хинолинді. Түсті дөңгелекшелерде, сорғыш кәмпиттерде, сағыздарда қолданылады. Ол терінің қабынуын және балалардың белсенділігінің артуын тудырады. Австралия, Жапония, Норвегия, АҚШ та тиым салынған

Е-129, арнайы қызыл.

Қызғылт-сары болуы да мүмкін. Көптеген тәттілерде, вафлилерде және кондитерлік өнімдерде қолданылады. Өртүрлі аллергияны тудыратын қауіпті ісіктің себешісі болуы мүмкін. Еуропаның 9 мемлекетінде тиым салынған.

Е-102, тартразин. Ағзаға теріс әсер етеді.

Бұл тек мен анықтаған зиянды қоспалар ғана, ал бұдан басқа қаншама белгісіз зиянды заттар болуы да мүмкін.

Тағамдық қоспалардың сипаттамасы:

E100 - E182 Бояғыштар.

Өнімнің түсін күшейтеді немесе қалпына келтіреді.

E200 - E299 Консерванттар.

Өнімдерді әртүрлі микробтардан қорғап, сақтау мерзімін ұзартады.

E300 - E399 Антиқышқылдар

Өнімдерді қышқылданудан сақтайды.

E400 - E499 Тұрақтандырғыштар.

Қоюлатқыштар. Берліген қоюлықты сақтап тұрады.

E500 - E599 Эмульгаторлар.

араласпайтын заттардың біркелкі араласуын қамтамасыз етеді, мысалы су-май.

E600 - E699 Дәм күшейткіштер.

Кәмпиттердің құрамындағы қоспалардың сипаттамасы



- қасиеттері белгісіз
- денсаулық үшін қауіпті
- өте қауіпті
- қауіпсіз
- көпшілік үшін қауіпсіз
- абайлап қолдану керек

Пайдалы кеңестер

Бастауыш сынып үшін-20г, ал жоғары сыныптар үшін-25г. Яғни күніне бар болғаны 2-3 кәмпит қана жеуге болады. Қандай да бір күндері мөлшерді екі еселеуге болады, бірақ келесі күнді кәмпитсіз өткізу керек.

Мүмкіндігінше созылатын, сорғыш және қанық түстерге боялған, қатты иісті, жегеннен кейін бояуы жұғатын, орамасында ешбір жазуы жоқ кәмпиттерді жеуден аулақ болу керек.

Туған күн, тойларда сыйлаған сыйлықты тек менікі деп тауысып жеуге болмайды.

Ата-ананың рұқсатынсыз кәмпитті дүкендерден сатып алмау керек.

Кәмпитті тамақтан кейін бір-екі сағаттан кейін жеуге болмайды

Пальма майы бар кәмпиттер аса қауіпті екенін ұмытпаңыз

Ментолы бар кәмпиттер аса қауіпті екенін біліңіз

Кәмпитті көп жеу семіздікке алып келетінін есіңізде сақтаңыз

Кәмпитті көп жеу қант диабетіне алып келетінін есте сақтаңыз.





Тәттіні күн тәртібінде келесі кезекте жеген тиімді екенін анықтадым:

Таңертеңгі, түскі аста кәмпитсіз, тек тәтті шәй ішу жеткілікті, ал түсқайта аз мөлшерде жеуге болады, кешкі мезгілде жеуге болмайды. Ең негізгісі-тәттіні мөлшерден артық қолданбау, белгісіз жазулары бар немесе жазу жоқ кәмпиттерді жемеу керек



Сонымен кәмпитті жеу пайдалы ма, әлде зиян ба?

Бұл сұраққа жауап беру үшін, алдымен қандай кәмпит түрлерін жейтініңізге байланысты екенін білу керек. Зерттеулерден анықтағанымдай ең тиімдісі шоколадты кәмпиттер екен. Сонымен бірге қара шоколадты қоспасы бар табиғи жемісті, жаңғақ қосылған түрлері де адам ағзасына пайдалы, егер жасанды қоспалары болмаса. Қазіргі күні жақсы кәмпит өндірушілер кальцимен, темірмен байытылған адамға пайда келтіретін түрлерін шығаруда.



Үй-бүлөңүзгә рахмет

