

Продукты питания, которые следует избегать!



Выполнил: студент 5 группы
лечебного факультета
Лустенков В. Н.

ВРЕД ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

В ОСОБЕННОСТИ ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ (E-621) - САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ УСИЛИТЕЛЬ ВКУСА, КОТОРЫЙ ПРИСУТСТВУЕТ БУКВАЛЬНО ВЕЗДЕ - В ПРОДУКТАХ ФАСТ-ФУДА, ЧИПСАХ, КОЛБАСАХ, МЯСНЫХ ПОЛУФАБРИКАТАХ, СОУСАХ, СУПАХ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ И Т.Д. ЭТА ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА ЯВЛЯЕТСЯ ТОКСИНОМ, ВОЗБУЖДАЮЩИМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. СПОСОБЕН ВЫЗВАТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ (ОСОБЕННО ДЛЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА): ПОВРЕЖДЕНИЯ ЗРЕНИЯ И ГОЛОВНОГО МОЗГА, АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ.



АСПАРТАМ (E951)

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ДИЕТИЧЕСКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ И ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ «БЕЗ САХАРА» В КАЧЕСТВЕ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЯ. ЭТО СИНТЕТИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ, В СОСТАВ КОТОРОГО ВХОДИТ ФЕНИЛАЛАНИН, ИЗВЕСТНЫЙ ТЕМ, ЧТО ИСТОЩАЕТ В ОРГАНИЗМЕ ЗАПАСЫ «ГОРМОНА СЧАСТЬЯ» - СЕРОТОНИНА. ОТСЮДА НИОТКУДА ВЗЯВШИЕСЯ ДЕПРЕССИИ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, ЗЛОСТЬ И ПАНИКА. ПОПАДАЯ В РОТ, МОЛЕКУЛЫ АСПАРТАМА ОСТАЮТСЯ НА СЛИЗИСТОЙ, И СЛЮНЕ С ТРУДОМ УДАЁТСЯ ИХ ОТТУДА УДАЛИТЬ, КАК СЛЕДСТВИЕ – ЧУВСТВО ЖАЖДЫ И НОВАЯ ПОРЦИЯ КОКА-КОЛЫ.

- **E-400 – E-599** ЭМУЛЬГАТОРЫ И СТАБИЛИЗАТОРЫ. ЭТА ГРУППА ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СМЕШАТЬ НЕСМЕШИВАЕМЫЕ КОМПОНЕНТЫ (НАПРИМЕР ВОДА И ЖИР), И СОХРАНЕНИЯ КОНСИСТЕНЦИИ ПРОДУКТА.

- БЕЗВРЕДНЫМИ СРЕДИ ЭТОГО СЕМЕЙСТВА ДОБАВОК СЧИТАЮТСЯ:

E-406;E-420;E-440;E-500;E-507.

- СРЕДИ ОСОБО ОПАСНЫХ ОТМЕЧАЮТСЯ:

E400-E405;

- **E-477 – ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ;E-501, 503, 512, 513, 527.**

- **E-600 – E699** ПОД ЭТИМИ ИНДЕКСАМИ СКРЫВАЮТСЯ УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА. ПОЧТИ ВСЕ УСИЛИТЕЛИ ВКУСА ЯВЛЯЮТСЯ ВРЕДНЫМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ТАКИМ ВЕЩЕСТВОМ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛУТАМАТ НАТРИЯ (E-621).

СУЩЕСТВУЕТ ЕЩЕ ГРУППА ДОБАВОК E-900 – E-999. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ИЗ ЭТОЙ КАТЕГОРИИ СИНТЕТИЧЕСКИЙ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ E-951, КОТОРЫЙ ДОБАВЛЯЮТ В ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ И ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ. ОТМЕЧЕНО, ЧТО ПОДСЛАСТИТЕЛЬ E-951 НАРУШАЕТ РАБОТУ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ВЫЗЫВАЯ ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ И СЛАБОУМИЕ.

КОПЧЕНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОНИ СОДЕРЖАТ: КОНСЕРВАНТЫ, СТАБИЛИЗАТОРЫ, ЗАГУСТИТЕЛИ, ЭМУЛЬГАТОРЫ, АНТИОКИСЛИТЕЛИ, ПИЩЕВЫЕ КРАСИТЕЛИ, АРОМАТИЗАТОРЫ.

УПОТРЕБЛЕНИЕ КОПЧЕНЫХ И ПОЛУ-КОПЧЕНЫХ КОЛБАС НАНОСИТ ВРЕД ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ, ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ И ВЕДЕТ К НАГРУЗКЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ.



Жевательная резинка

Главный минус жевательной резинки – это ее состав.

Общий состав жевательной резинки:

1. Латекс - основа жвачки.
2. Ароматизаторы, натуральные и идентичные им.
3. Красители. E171, то это так называемые титановые белила. Этот краситель вызывает заболевания печени и почек. В жвачке «Стиморол» - краситель E-131, опосредованно способствующий образованию *раковых клеток*.
4. Подсластители:
 - Сахар. Давно доказано: чем дольше его контакт с зубами, тем выше риск *кариеса*.
 - Ацесульфам-К. По своей структуре он сходен с сахарином и способствует развитию *опухолей*, во всяком случае, у лабораторных животных.
 - Аспартам. Вызывает *головную боль, головокружение и тошноту*.
 - Сорбит и ксилит. Больше одной упаковки жвачки в день может дать *слабительный эффект*.



СГУЩЕННОЕ МОЛОКО

ОСОБОЕ БЕСПОКОЙСТВО ВЫЗЫВАЕТ ТО, ЧТО В СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ ОБНАРУЖЕНЫ ОПАСНЫЕ КОНСЕРВАНТЫ И ДВУОКИСЬ ТИТАНА – КОМПОНЕНТ ТИТАНОВЫХ БЕЛИЛ. ПРОИЗВОДИТЕЛИ ПРИДАЮТ ПРОДУКТУ МОЛОЧНЫЙ ЦВЕТ. МИНУС СГУЩЕНКИ В ТОМ, ЧТО ОНА СОДЕРЖИТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА ПРОДУКТ ОЧЕНЬ ЖИРНЫЙ И КАЛОРИЙНЫЙ – ЕСЛИ ВЫ СЪЕДАЕТЕ СОДЕРЖИМОЕ БАНКИ ЗА РАЗ, ТО ВАШ ОРГАНИЗМ ПОПОЛНИТСЯ НА 1200 ККАЛ.





ЧИПСЫ, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.

Несладкие снэки - содержат огромное количество соли и гидрогенизированных жиров. Причем, последние значительно опаснее, так как являются катализатором появления атеросклеротических бляшек. ВОЗ рекомендует производителям пищевой продукции не только избегать употребления таких компонентов, но и задуматься о целесообразности рекламы товаров, их содержащих.



Сладкие газированные

напитки – смесь сахара, химии и газов

– чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.

Кока-кола - замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.

Газированные сладкие напитки вредны высокой концентрацией сахара Поэтому, утоляя жажду такой газировкой, вы уже через пять минут снова хотите пить.

Вредное воздействие оказывает большое содержание фосфорной кислоты, которая отвечает за распределение кальция в костной ткани. А в больших количествах, как в газированных напитках, она выводит кальций из организма. Особенно это вредно для детей и подростков, скелет которых еще не полностью сформировался.



ПОЛЬЗА КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ

- КОНСЕРВЫ — ЭТО ОЧЕНЬ УДОБНАЯ ФОРМА ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЗАПАС НЕОБХОДИМОЙ ВАМ ЕДЫ, ПРИЧЁМ УЖЕ В ГОТОВОМ ВИДЕ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПИЩУ БУДЕТ ДОСТАТОЧНО РАЗОГРЕТЬ (А МНОГИЕ КОНСЕРВЫ МОЖНО ЕСТЬ И В ХОЛОДНОМ ВИДЕ), ТАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ БУДЕТЕ ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И СИЛЫ.

***НО ПРИ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ ПОЛЕЗНЫЕ
ДЛЯ ОРГАНИЗМА ВЕЩЕСТВА ЧАСТИЧНО
РАЗРУШАЮТСЯ.***

ВРЕД КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОВЕДЕННОГО В ГАРВАРДСКОЙ ШКОЛЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ УДИВИЛИ ДАЖЕ САМИХ УЧЕНЫХ.

ГРУППА ИЗ 75 ДОБРОВОЛЬЦЕВ БЫЛА РАЗДЕЛЕНА НА ДВЕ ПОЛОВИНЫ: ПЕРВОЙ ГРУППЕ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ ПРЕДЛАГАЛСЯ ОВОЩНОЙ СУП ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ, А ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ УЧАСТНИКОВ – *КОНСЕРВИРОВАННЫЙ СУП*. ЧЕРЕЗ 5 ДНЕЙ ТАКОЙ ДИЕТЫ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ПОКАЗАТЕЛИ БИСФЕНОЛА А В МОЧЕ УЧАСТНИКОВ ВТОРОЙ ГРУППЫ ВЫРОСЛИ НА 1.221%. КОЛИЧЕСТВО БИСФЕНОЛА А В МОЧЕ У ТЕХ, КТО ЕЛ ДОМАШНИЙ СУП БЫЛО 1.1 МИКРОГРАММ НА ЛИТР, А У ТЕХ, *КТО ЕЛ КОНСЕРВЫ* – 20.8 МКГ/Л.(ЧТО ПРЕВЫШАЕТ НОРМУ)

- БИСФЕНОЛ А ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ПЛАСТИКА И ВО ВНУТРЕННЕМ ПОКРЫТИИ КОНСЕРВНЫХ БАНОК ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ОКИСЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ. ЭТО ВЕЩЕСТВО – ЭНДОКРИННЫЙ ДЕСТРУКТОР, КОТОРЫЙ, ПРЕДПОЛОЖИТЕЛЬНО, МОЖЕТ ИЗМЕНЯТЬ РАБОТУ ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.
- УЧЕНЫЕ ПОДОЗРЕВАЮТ НАЛИЧИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ БИСФЕНОЛОМ А И ВОЗНИКНОВЕНИЕМ НАРУШЕНИЙ В РАБОТЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ДИАБЕТОМ И ОЖИРЕНИЕМ.

СОЛЬ - БЕЛАЯ СМЕРТЬ

- СОЛЬ – ОДИН ИЗ САМЫХ ПРОТИВОРЕЧИВЫХ ПРОДУКТОВ НА НАШЕМ СТОЛЕ. ЧАСТО МЫ СЛЫШИМ ФРАЗУ, ЧТО СОЛЬ – ЭТО «БЕЛАЯ СМЕРТЬ», ОДНАКО, ОНА ПОСТАВЛЯЕТ В НАШ ОРГАНИЗМ НАТРИЙ, КОТОРЫЙ НЕОБХОДИМ ДЛЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА.
- ГЛАВНЫМ НЕДОСТАТКОМ СОЛИ ЯВЛЯЕТСЯ УМЕНИЕ ЗАДЕРЖИВАТЬ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ВОДУ, А ЗНАЧИТ, УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НАГРУЗКА НА ПОЧКИ И СЕРДЦЕ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ОТЕКИ КОНЕЧНОСТЕЙ И ГОЛОВНЫЕ БОЛИ. ПИТАНИЕ, В КОТОРОЕ ВКЛЮЧЕНО БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЭТОГО МИНЕРАЛА, МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ УВЕЛИЧЕНИЮ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ И СЕРДЦА.



ИЗБЫТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВЫШЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. ПОЭТОМУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ТАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ СУЩЕСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИЕТА С ОГРАНИЧЕНИЕМ КОЛИЧЕСТВА СОЛИ.

САХАР-ПРИЧИНА МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

- **САХАР ВРЕДЕН** и является по сути, как доказали ученые, - ПРИЧИНОЙ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ. НЕРЕДКО РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, СКЛЕРОЗ, ДИАБЕТ И ИНФАРКТ СВЯЗЫВАЮТСЯ ИМЕННО СО СЛИШКОМ БОЛЬШИМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ САХАРА И ДРУГИХ СЛАДОСТЕЙ. САХАР РАЗРУШАЕТ ЗУБЫ, ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ, ВОЛОСЫ. ПОЧЕМУ ЖЕ ОН ТАК НА НАС ДЕЙСТВУЕТ?

ЕСТЬ ТРИ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ САХАР ВРЕДЕН.

- ПЕРВАЯ - НА УСВОЕНИЕ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА ТРАТИТСЯ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛЬЦИЯ, ЧТО И ВЫЗЫВАЕТ КАРИЕС ЗУБОВ.
- ВТОРАЯ: В ПРОЦЕССЕ РАФИНИРОВАНИЯ ИЗ САХАРА УДАЛЯЮТСЯ ВСЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ, ТАК ЖЕ КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ ПРИ РАФИНИРОВАНИИ ДРУГИХ ПРОДУКТОВ — МУКИ, РИСА, КРУП.
- ТРЕТЬЕ: ДЛЯ УСВОЕНИЯ НЕОРГАНИЧЕСКОГО САХАРА ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ МНОГО ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В, НЕДОСТАТОК КОТОРЫХ ПРИВОДИТ К НЕРВНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ И ПОЛИНЕВРИТАМ, И ДАЖЕ К ПСИХИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.



ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

- **ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС - ПОКАЗАТЕЛЬ, КОТОРЫЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ НА СКОЛЬКО ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ТОГО ИЛИ ИНОГО ПРОДУКТА. ПРЕДПОЧТЕНИЕ НУЖНО ОТДАВАТЬ ПРОДУКТАМ С БОЛЕЕ НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ. УГЛЕВОДЫ ИЗ ПРОДУКТОВ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ ПРЕОБРАЗУЮТСЯ В ЭНЕРГИЮ РАВНОМЕРНО, И МЫ УСПЕВАЕМ ЕЕ ПОТРАТИТЬ. А УГЛЕВОДЫ ИЗ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ, НАОБОРОТ, УСВАИВАЮТСЯ СЛИШКОМ БЫСТРО, ПОЭТОМУ ОРГАНИЗМ ЧАСТЬ ИЗ НИХ ПРЕОБРАЗУЕТ В ЭНЕРГИЮ, А ДРУГУЮ ЗАПАСАЕТ В ВИДЕ ЖИРОВ.**

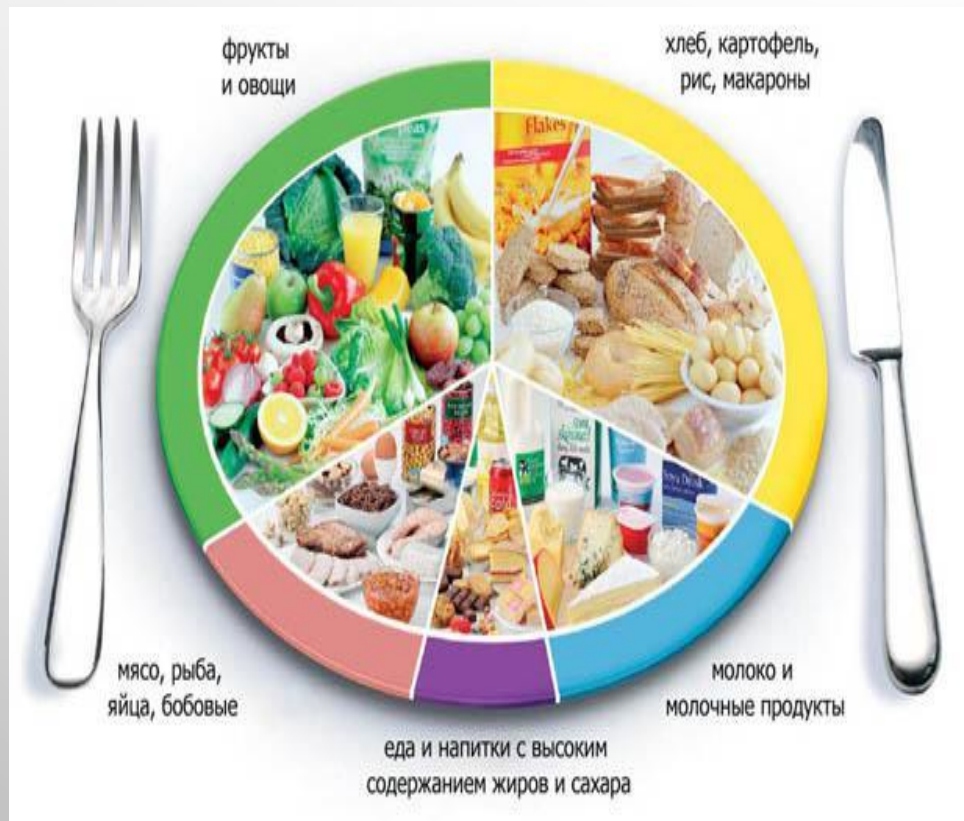
Рекомендаци

Чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами и не нанести вред здоровью, нужно помнить, что полезнее вареная, запеченная или приготовленная на пару пища. Чем меньше в рационе будет жареного – тем лучше. Следует готовить блюда из натуральных, качественных продуктов, без разных консервантов, подсластителей и усилителей вкуса.



**Приучайте себя и своих детей есть каши с фруктами, а не с сахаром.
Капля меда, если нет аллергии, в сочетании с фруктами сделает любое блюдо очень аппетитным.**

Чтобы как можно дольше сохранить свое здоровье , необходимо заменить вредные вкусоности на домашние деликатесы.



Заключе ие

Все перечисленные продукты не желательны в любом возрасте, но в раннем детстве они особенно вредны. Но самое важное, что должен помнить родитель, обещая ребенку чупа-чупс или чипсы за хорошее поведение – что именно сейчас у ребенка формируется культура еды.

В 15 лет родители не смогут контролировать, что, как и где ест подросток. Но повлиять на выбор подростка в будущем можно пока он маленький – заложив у него навык здорового питания и здорового образа жизни.

Это не значит, что нужно делать культ из здоровой пищи, лишая малыша любых сладостей. Фанатизм не приведет ни к чему хорошему, но все же постарайтесь выработать у своих детей привычку питаться правильно. Помогите ему вырасти здоровым!

The background is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered around the edges. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

***Благодарю
за
внимание!***