

Пищевые добавки





**Проект подготовили
Зарайская Ксения и
Клименко Дарья.**



Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невожатержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.





Цель: определить, как влияют пищевые добавки на организм человека.

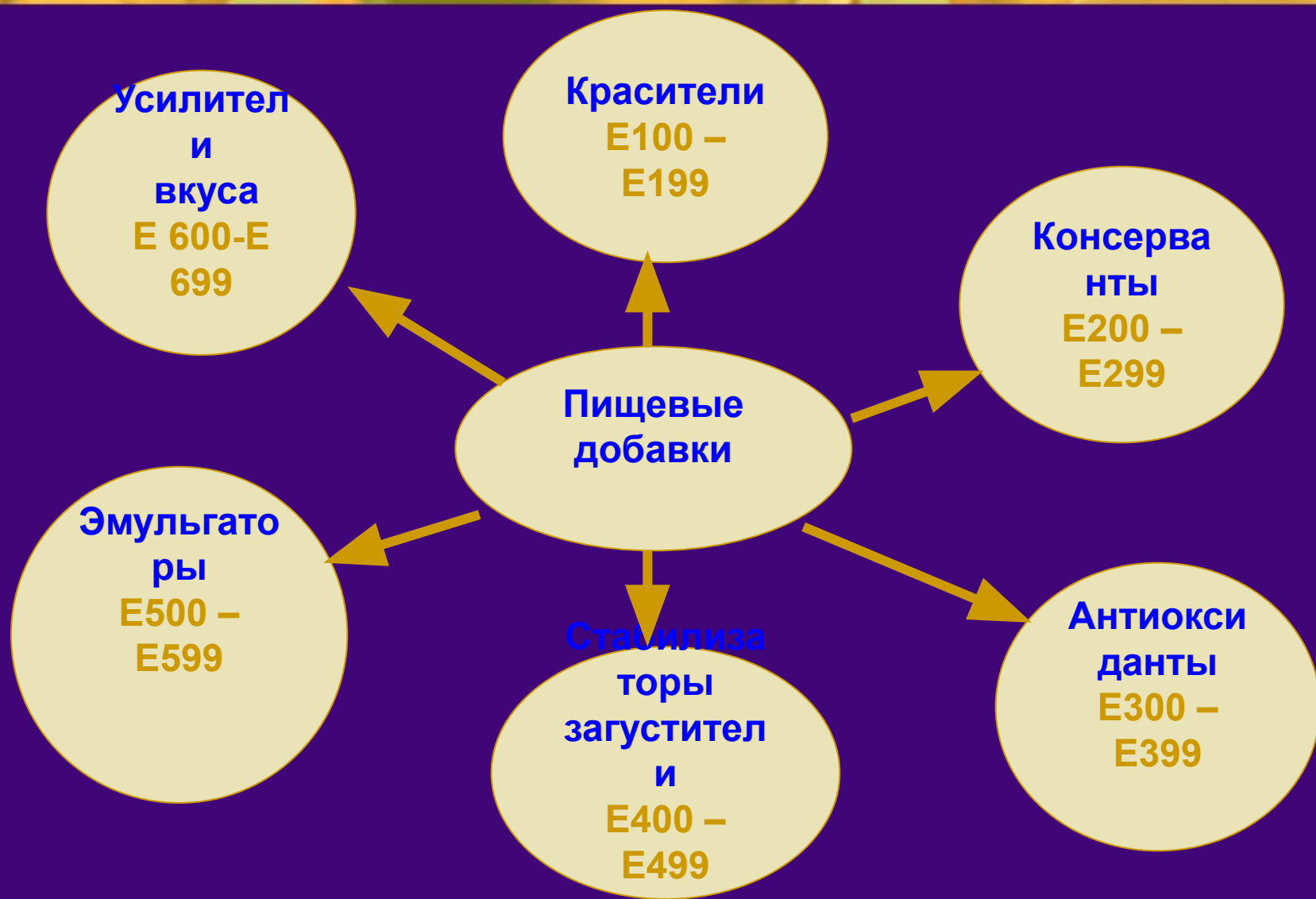
Задачи: Узнать значение некоторых пищевых добавок, применяемых для производства пищевых продуктов;
Изучить классификацию пищевых добавок, их цифровой код, влияние на здоровье человека;
Выяснить наличие пищевых добавок в различных продуктах питания.
Оформить презентацию по теме.



Пищевые добавки:

- Каждый, кто заботится о здоровье, однажды приходит к тому, что начинает внимательно читать информацию на упаковках.
- Начиная сознательно выбирать, что стоит вносить в свой организм, а чем можно “отравиться”, мы для своего же блага многие продукты вносим в категорию запрещенных.
- Для неподготовленного человека часть текста на упаковке продукта становится тайным кодом. Что делать?
- Пора найти дополнительную информацию о том, что значат все эти Е, лецитины, глюаматы, карбонаты...
- Итак, сегодня о полезных, безопасных и вредных для здоровья пищевых добавках.

Классификация пищевых добавок:



Анализ проведённой работы:

Изучив источники информации о пищевых добавках мы узнали, что пищевые добавки Е добавляются к продуктам питания, чтобы изменить их свойства, в частности, улучшить цвет, вкус, консистенцию, а также предотвратить порчу.

Буква Е заимствована из слова на английском языке edible - съедобный; съестные припасы.

В Российской Федерации опубликован полный список пищевых добавок. Они разделяются на четыре группы: разрешенные в Российской Федерации, не имеющие разрешения, не упомянутые в документах Российской Федерации и запрещенные.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главный государственный санитарный врач Российской Федерации составили и утвердили ряд документов. Среди них таблицы "Наиболее вредные пищевые добавки Е" и "Список особо вредных пищевых добавок Е по информации INFO Минздрав".



Категории пищевых добавок:

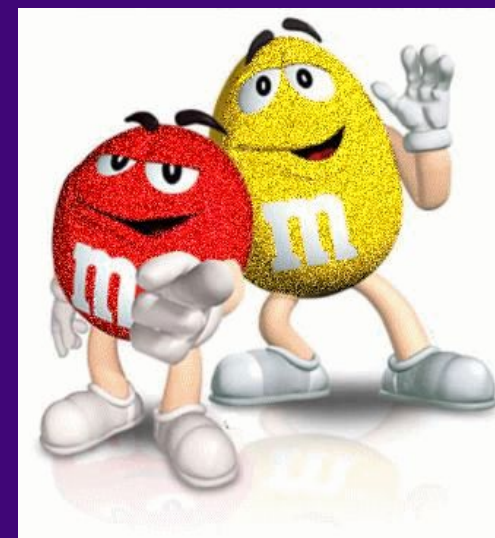
Тип добавок	Значение	Воздействие на организм
Красители – E100-E199	Окрашивают продукты в желаемый цвет	Среди синтетических красителей практически нет безопасных. Большинство из них оказывают аллергенное, мутагенное, канцерогенное действие (E131-142, 153) Запрещённые: E103, 105, 111, 121, 125, 126, 130, 152. Опасные: E102, 110, 120, 123, 124, 127, 129, 155.
Консерванты – E200-E299	Подавляют развитие микроорганизмов, приводящих к порче продуктов.	Сорбиновая кислота угнетает ферментные системы организма. Бензойная кислота плохо переносится детьми. Соединения серы токсичны. Бензонат натрия – аллерген. Антибиотики вызывают нарушения необходимого соотношения микрофлоры в кишечнике, провоцируют кишечные болезни. Ракообразующие: E210, 211-217, 219. Вредные для кожи: E230-232, 238. Вызывают расстройства кишечника: E221, 226. Влияют на давление: E250, 251. Опасные: E201, 222-224, 233, 270 (для детей)

<p>Антиокислители – E300-E399</p>	<p>Защищают жиросодержащие продукты от прогоркания.</p>	<p>Вызывают сыпь: E311-313. Вызывают расстройство кишечника: E338-341. Повышают холестерин: E320-322.</p>
<p>Стабилизаторы, Загустители – E400-E499</p>	<p>Придают продуктам нужную консистенцию, улучшают и сохраняют</p>	<p>Нарушают всасывание минеральных веществ, являются лёгкими слабительными. Вызывают расстройства кишечника: E407, 450, 462, 465, 466.</p>
<p>Эмульгаторы – E500-E599</p>	<p>Отвечают за структуру. отвечают за консистенцию пищевого продукта, его вязкость.</p>	<p>Использование фосфатов нарушает баланс между фосфором и кальцием. Опасные: E501-503, 510, 513, 527, 560.</p>
<p>Усилители вкуса – E600-E699</p>	<p>Для улучшения выраженного вкуса и аромата. Подсластители.</p>	<p>Глутамат натрия вызывает головную боль, тошноту, учащённое сердцебиение, сонливость, может повлиять на зрение, если употреблять его в течение многих лет. Сахарин вызывает опухоль мочевого пузыря.</p>

Ракообразующие: E626-630, 635.

Опасные: E620, 636, 637.

Исследовав упаковки различных продуктов, мы установили, что в составе газированных напитков, майонезах содержатся E211, E330, являющиеся канцерогенами.



В леденцах «БОН ПАРИ» находятся E102, E110, E124. Все они опасны для здоровья.

В шоколадной плитке и в жевательной резинке содержит E320, E322, повышающий холестерин.



Всей семьёй – на континент любви!

Найти секретный код на внутренней стороне упаковки, отправить СМС-сообщение с кодом на 4440 или зарегистрировать код на сайте www.4440.ru. Самые мобильные развлечения в подарок за каждый код! За каждые 2 кода ты можешь выиграть чемоданчик, полный сладостей! За каждые 5 кодов – большое приключение для всей семьи на одном из 5 континентов, выигрывай и выбирай! Каждую неделю – розыгрыши призов и новые подарки! Принять участие в Акции можно с 18.10.2010 по 26.12.2010 включительно*. Стоимость СМС-сообщений, отправленных на номер 4440 составляет не более 2 руб (с НДС). С полными правилами, информацией об организаторе, операторах связи, стоимости СМС-сообщения, количестве, месте, порядке и сроках получения призов**, а также с информацией о призовом фонде можно ознакомиться на сайте www.4440.ru по телефону бесплатной горячей линии 8-800-100-4440 или РР звонок бесплатный).

*Период проведения Акции, включающий срок доставки и выдачи призов – с 18.10.2010 по 26.02.2011.

**Внешний вид призов может отличаться от изображений на рекламных материалах Акции.

МОБИЛЬНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ
ЧЕМОДАНИКИ СЛАДОСТЕЙ
СЕМЕЙНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ОАО «Красный Октябрь» Россия, 119072, г. Москва, Берсеневская наб., д. 6
Адрес производства: Россия, 107140, г. Москва, ул. Малая Космодемьянская, д. 7, стр. 24, (филиал ОАО «Красный Октябрь», Производство №5)

Шоколад «Аленка»®. Молочный (цветок). Состав: сахар, сливки цельного молока, масло какао, какао тертое, эмульгатор E322, ароматизатор идентичный натуральному «Ваниль», лецитин E322. Производится при индустриальной температуре. Энергетическая ценность: в 100 г продукта содержится: белки – 6,2 г, жиры – 33,3 г, углеводы – 53,5 г. Энергетическая ценность: 238 ккал/100 г. Хранить при температуре воздуха от 15 до 21°C и относительной влажности воздуха не более 75%, исключить воздействие прямого солнечного света. Качество продукции обязательно сертифицировано системой менеджмента качества, соответствующей требованиям ГОСТ Р ИСО 9001:2008.

МАССА NETTO: 100 г

Сделано в России
79 020-03-004065

ИЗГОТОВЛЕНО
УПАКОВАНО,
ГОТОВО К ПОТРЕБЛЕНИЮ

www.alenka.ru

281110
281111

4 600300 075409



Пищевые добавки:
E330-ракообразующий.



Пищевые добавки:
E476E476, E503E476,
E503, E500E476, E503,
E500, E322E476, E503,
E500, E322, E330



Пищевые добавки:

E621E621, E627E621,
E627-растройство
кишечника, E631E621,
E627-растройство
кишечника, E631-
растройство

Пищевые добавки:

E450E450-растройство
желудка, E500E450-
растройство желудка,
E500, E475E450-
растройство желудка,
E500, E475,



Пищевые добавки:
E330E330, E331E330,
E331, E450E330, E331,
E450-растройство
кишечника, E452



Пищевые добавки:
E500E500, E322-влияет
на печень и почки.



Пищевые добавки:
E414 загуститель,
провоцирующий заболевания
желудочно-кишечного тракта;
антиоксидант E330; консервант
E296; краситель E171; эмульгатор
E322, являющийся

Пищевые добавки:

E322,
E1442 E322, E1442,
E410 E322, E1442,
E410, E440 E322,
E1442, E410, E440,
E330 E322, E1442,
E410 E440 E330



Пищевые добавки:
E579



Пищевые добавки:
E500 E500, E322-влияет
на печень и почки.



Пищевые добавки:

E471E471, E322E471,
E322, E422



Пищевые добавки:

E472eE472e, E331E472e,
E331, E420E472e, E331,
E420, E476E472e, E331,
E420, E476, E322E472e,
E331, E420, E476, E322,
E503E472e, E331, E420,
E476, E322, E503-



Запрещенные добавки:

E103, E107, E125, E127, E128, E213-219, E140, E153-155, E166, E173–175, E180, E182, E209, E213–219, E225–228, E230–233, E237, E238, E240, E241, E252, E253, E264, E281–283, E302, E303, E305, E308–314, E317, E318, E323–325, E328, E329, E343–345, E349, E350–352, E355–357, E359, E365–368, E370, E375, E381, E384, E387–390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429–436, E441–444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476–480, E482–489, E491–496, E505, E512, E519–523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E552, E554–557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580, E622–625, E628, E629, E632–635, E640, E641, E906, E908–911, E913, E916–919, E922–926, E929, E942–946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.

Добавки E, которые считаются безвредными:

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

E100 - куркумин (краситель), может содержаться в порошке кэрри, соусах, готовых блюдах с рисом, варенье, candированных фруктах, рыбных паштетах

E363 - янтарная кислота (подкислитель), содержится в десертах, супах, бульонах, сухих напитках

E504 - карбонат магния (разрыхлитель теста), может содержаться в сыре, жевательной резинке, пищевой соли

E957 - тауматин (подсластитель) может содержаться в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара





Вывод:

Мы установили, что в продуктах питания используются пищевые добавки, от которых полностью отказаться сегодня невозможно. Далеко не все из добавок являются безвредными для здоровья. При выборе таких продуктов следует обращать внимание не только на полезную пищевую добавку, но и на состав такого продукта в целом. Выбор «функциональных» продуктов должен быть разумным и строится из конкретных целей. Если у вас повышенный уровень холестерина, имеет смысл покупать продукты со специальными добавками. Мы имеем право самостоятельно делать свой выбор относительно того или иного продукта, и мы должны знать, какие вещества употребляем.





Наши рекомендации:

При выборе продуктов в магазине не стоит попадать в ловушку красивой упаковки, желательно посмотреть на обратную сторону этикетки и хотя бы примерно прикинуть, выдержит ли ваш организм такую «химическую атаку».

Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.

Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской.

Не покупайте продукты с длительным сроком хранения.

Обходитесь без подкрашенной газировки.

Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.

Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.

В питании всё должно быть в меру и по возможности разнообразно.





**Человек — высший продукт
земной природы. Но для того,
чтобы наслаждаться
сокровищами природы, человек
должен быть здоровым,
сильным и умным.**





Учебно - методический пакет

Результаты исследования
учащихся.

Информационный буклет.

Презентация.



Информационные источники:

- ИСТОЧНИК

<http://www.millionmenu.ru/rus/kitchen/facts/posts38/articl856/>

- Журнал "Экология и жизнь". Статья А. Н. Зайцева.



Спасибо за внимание.