

Ток-шоу

*Есть или не есть,
пить или не пить?*

Задачи

1. Познакомиться с пищевыми добавками;
2. Формировать культуру здоровья на основе грамотного питания.

мероприятия

Пищевые добавки – это химические вещества, добавляемые к пищевым продуктам с целью улучшения вкуса, повышения питательной ценности или предотвращения порчи продукта.

пищевые добавки классифицируют на:

- 1) **консерванты и антиоксиданты:** увеличивают срок годности продуктов;
- 2) **красители:** придают продуктам привлекательный цвет;
- 3) **стабилизаторы:** сохраняют заданную консистенцию продукта;
- 4) **эмульгаторы:** поддерживают структуру продуктов;
- 5) **усилители вкуса и аромата:** придают вкус и запах.

Жевательные резинки.



Содержат:

1. Загуститель E414- вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта;
2. Антиоксидант E330- вызывает злокачественные опухоли;
3. Краситель E171- вызывает аллергию
4. Эмульгатор E 222, 321- вызывают заболевания почек и печени.

Чрезмерное использование жевательной резинки снижает аппетит;
Провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта;
Оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку ЖКТ, вызывает гастрит.

Чипсы



Чипсы и сухарики содержат:

1. **глутамат натрия (E621)** – усилитель вкуса. Это особый вид пищевой вкусовой наркомании, вызывает привыкание, то есть ребёнок уже никогда не будет есть нормальную картошку.
2. **Канцероген акриламид** – вызывает мутацию генов, при его употреблении появляются злокачественные опухоли желудка, наносится непоправимый вред центральной и периферической нервной системе.
3. **E951 (Аспартам)** — синтетический подсластитель. Вызывает кожные заболевания. При передозировках может вызывать множественные заболевания!
4. **Стабилизатор E471** — эмульгатор. Может привести к избытку жиров в организме.
5. **E551 (Диоксид кремния)** — средство против слеживания и комкования. Активно применяется в промышленности, например, при создании резины или бетона. Точный вред для организма не определен.
6. **E627 (Гуанилат натрия двузамещенный)** — нарушает артериальное давление, ведет к расстройствам желудка.
7. **E631 (Инозинат натрия двузамещенный)** — нарушает нормальное артериальное давление. Опасен для детей.

Газированные напитки



Наряду с жевательными резинками являются наиболее вредными продуктами. Содержат много «Е-добавок», много сахара или сахарозаменителей, углекислый газ, который вреден для желудка, печени. Наиболее опасные добавки в Коле:

E950 (Ацесульфам калия) — сахарозаменитель. Ухудшает работу сердца. Включает в состав аспарогеновую кислоту (вызывает привыкание).

E951 (Аспартам) — при сильных дозах вызывает самые различные заболевания.

E952 (Цикламовая кислота) — сахарозаменитель. Опасный канцероген. Запрещен в ЕС, США, Японии и др. развитых странах.

А также:

E338 (ортофосфорная кислота) — вызывает ослабление костей.

E330 (Лимонная кислота) — антиоксидант. В больших дозах имеет канцерогенный эффект. У некоторых людей может вызывать аллергию.

E211 (бензоат натрия) — канцероген. Может привести к циррозу печени и дегенеративным заболеваниям.

Синтетические ароматизаторы.

В некоторых странах Кола используется как моющее средство.

Как уменьшить вред от пищевых добавок в продуктах питания?

- 1. Нужно внимательно читать этикетки на продуктах питания, интересоваться современными исследованиями в области разработки пищевых добавок.**
- 2. Нельзя рисковать и брать незнакомые продукты, особенно если в этикетке указано много разных «Е».**
- 3. Нужно избегать таких пищевых добавок как красители, консерванты, загустители, усилители аромата, заменители сахара.**
- 4. Официально запрещенные на территории России: красители E121,123 и консерванты E 216,217,240.**
- 5. Есть больше овощей, фруктов, рыбу, молоко, меньше мучного, сладкого, чипсов, газированных напитков.**

Как уменьшить вред от газировки?

- 1. ПЕЙТЕ ЕЕ ХОЛОДНОЙ, РАЗРУШЕНИЕ ЭМАЛИ ЗУБОВ ЗАВИСИТ И ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ НАПИТКА.**
- 2. ПЕЙТЕ ЧЕРЕЗ ТРУБОЧКУ, ЧТОБЫ ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С БАНКОЙ.**
- 3. ОГРАНИЧЬТЕСЬ ОДНИМ СТАКАНОМ 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ.**
- 4. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ГАЗИРОВКИ, ЕСЛИ СТРАДАЕТЕ ОЖИРЕНИЕМ, ДИАБЕТОМ, ГАСТРИТОМ, ЯЗВОЙ.**
- 5. НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ГАЗИРОВКУ ДЕТЯМ ДО 3 ЛЕТ.**

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. НЕ ПОКУПАЙТЕ ПРОДУКТЫ С НЕЕСТЕСТВЕННО ЯРКОЙ ОКРАСКОЙ.
2. НЕ ДОВЕРЯЙТЕ ПРОДУКТАМ С ДЛИТЕЛЬНЫМ СРОКОМ ХРАНЕНИЯ.
3. ЧЕМ МЕНЬШЕ СПИСОК ИНГРЕДИЕНТОВ, ТЕМ МЕНЬШЕ ДОБАВОК.
4. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЧИПСОВ, СУПОВ ИЗ ПАКЕТОВ, ХОТ-ДОГОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ – ОНИ НАПОЛОВИНУ СОСТОЯТ ИЗ ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК.
5. НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ МАГАЗИННЫМИ КОНСЕРВАМИ, КОПЧЕНОСТЯМИ, ГАЗИРОВАННЫМИ И КОНЦЕНТРИРОВАННЫМИ НАПИТКАМИ.

«Золотые правила» питания

- 1. Первое правило** - питаться надо регулярно, не меньше 4-5 раз в день, в одно и то же время.
- 2. Второе правило** - умеренное потребление пищи. Это особенно важно для тех, кто склонен к полноте.
- 3. Третье правило** - принимать еду надо в спокойной обстановке, не спеша.
- 4. Четвертое правило** - рацион должен быть разнообразным и полноценным по составу.