


Е в продуктах вредно ли

это ?



Выполнил
учащийся 9а
класса МОУ "СОШ
№5" Овчинников

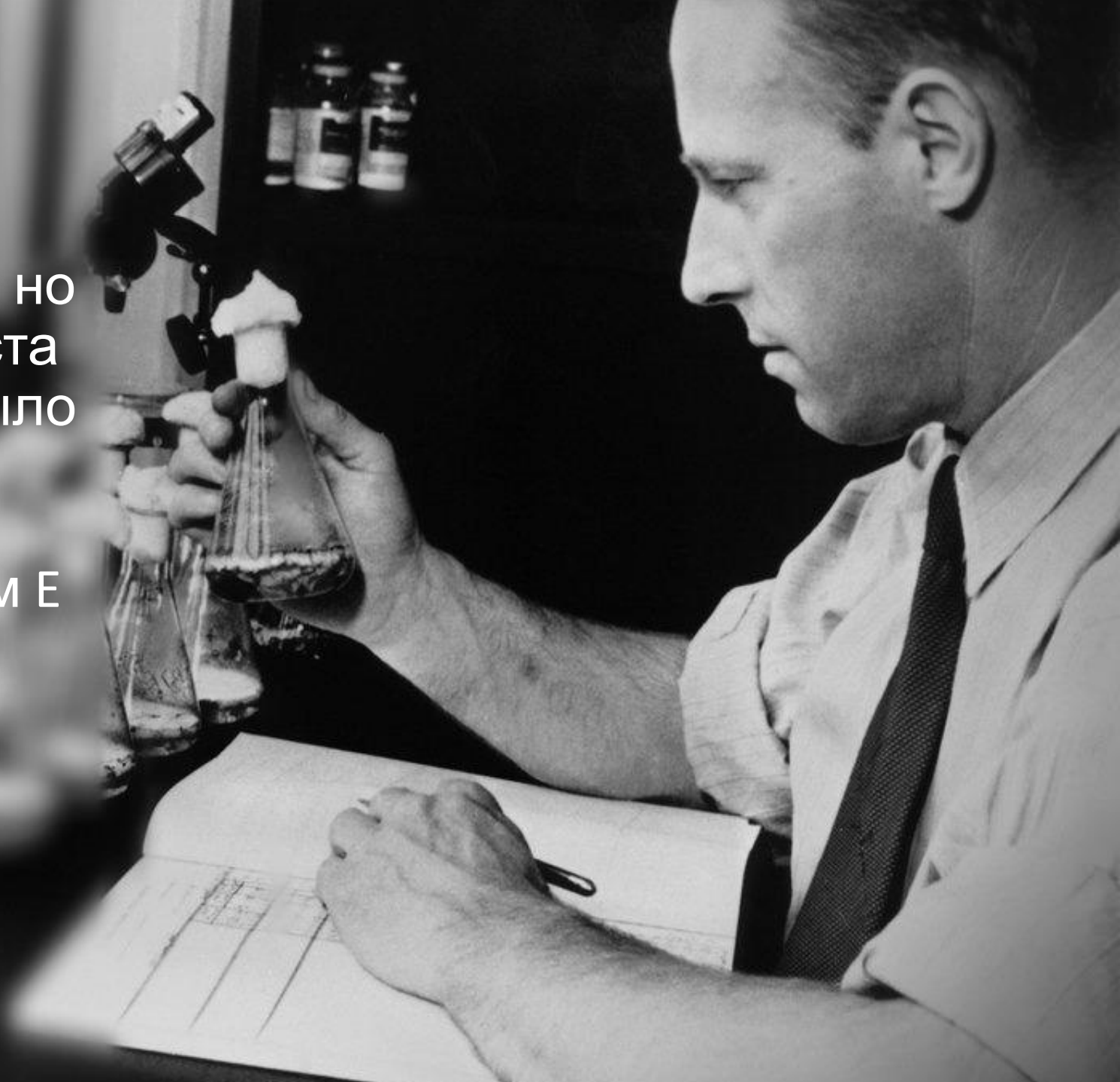
Что такое добавки ?

Пищевые добавки - вещества, добавляемые в технологических целях в пищевые продукты в процессе производства, упаковки, транспортировки или хранения. Это простой и дешевый способ придать продукту привлекательный вид и цвет, усилить вкус, а также, продлить срок его хранения.



Почему "Е" ?

Раньше название этих веществ писали полностью, но они занимали так много места что в 1953 году, в Европе, было решено заменить полные названия химических пищевых добавок. Индексом Е в рамках Европейского сообщества принято обозначать наличие в продукте любых пищевых добавок.



Группы E добавок

E-100 - E-199

КРАСИТЕЛИ

E-200 - E-299

КОНСЕРВАНТЫ

E-300 - E-399

АНТИОКСИДАНТЫ

E-400 - E-599

СТАБИЛИЗАТОРЫ КОНСИСТЕНЦИИ

E-600 - E-699

УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА

E-900 - E-930

ГЛАЗИРУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА,
УЛУЧШИТЕЛИ ХЛЕБА

E-930 - E-999

АНТИФЛАМИНГИ
(ПЕНОГАСИТЕЛИ) И ДР.

Безопасные E

По настоящему 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 соусах, готовых блюдах, варенье, кандированных фруктах.

E101 - Рибофлавин (витамин B2), считается полезным.

E306 - Токоферол (витамин E), считается полезным.

E363 - Янтарная кислота (подкислитель), содержится в десертах, супах, растворимых напитках.

E504 - Карбонат магния, содержится в сахарном песке, сыре, пищевой соли.

О вреде Е добавок

К наиболее вредным добавкам относятся консерванты и антиокислители. Е240 (Формальдегид) может присутствовать в консервах. Много вредных добавок среди красителей. Они обычно содержатся в газированной воде, сладостях, цветном мороженом. Среди них запрещены Е121 (Цитрусовый красный краситель) и Е123 (Краситель амарант). Эти вещества токсичны, имеют свойство накапливаться в организме и вызывают раковые опухоли.



Исследование

Можно ли в современном обществе
обойтись без пищевых добавок?



■ Да ■ Нет

Выводы

Существуют безвредные и даже полезные пищевые добавки, но большинство добавок все же вредны для здоровья человека. Если же вы хотите быть уверенными в том, что на вашем столе натуральная и здоровая пища:

- не покупайте продукты с неестественно яркой, кричащей окраской;
- досконально изучайте этикетку;
- выбирайте свежие сырые овощи и фрукты;
- не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
- вместо того чтобы покупать готовые соки, делайте их сами;
- не перекусывайте чипсами, готовыми завтраками, супами из пакетика, хот-догами, всевозможными бургерами;
- откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов.