«Пища, услаждающая вкус и заставляющая есть больше, чем это нужно, отравляет вместо того, чтобы питать». Французский писатель – Ф. Фенелон.

- «Живая и мертвая еда, или влияние пищевых добавок на здоровье человека»

- **Пищевые добавки – это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.**
- **Они выполняют две главные задачи -**
- **Во-первых, увеличивают срок хранения продуктов питания**
- **Во вторых, придают продуктам необходимые свойства – красивый цвет, привлекательный вкус и аромат, нужную**

- **Известно, что в каждой экономически развитой стране, существуют три категории продуктов питания:**
- **<u>для внутреннего рынка</u>, в этих товарах количество и типы специальных добавок строго контролируется,**
- **<u>для экспорта в другие развитые страны</u>, качество товаров контролируется менее строго.**
- **<u>для экспорта в страны “третьего мира” и, к сожалению, в Россию.</u>**

- **Пищевые добавки в хлебобулочных изделиях.**
- Хлеб – пищевой продукт, получаемый выпечкой разрыхленного посредством дрожжей или закваски теста, приготовленного из муки, воды и соли с добавлением (или без добавления) сахара, жира, молока и т.п. Для приготовления хлеба употребляют пшеничную и ржаную муку, реже – кукурузную, ячменную и др. Поэтому хлеб является благоприятной средой для роста микроорганизмов, таких как плесень.
- В хлебопекарной промышленности для увеличения срока годности хлеба и сохранения им товарного вида используются различные пищевые добавки: антиокислители, влагоудерживающие агенты, сахарозаменители, разрыхлители, регуляторы кислотности, наполнители, красители, консерванты, загустители и другие.
- В частности, чтоб на хлебе долгое время не появлялась плесень в хлеб добавляют различные пищевые добавки – ингибиторы плесени (консерванты).

- **Консерванты** – вещества, подавляющие развитие микроорганизмов. Поэтому хлеб, который содержит консерванты, долгое время не плесневеет. Большинство из этих веществ – продукты химического производства и не всегда имеют положительное воздействие на организм человека

- **Плесень** - это грибок, хоть и крошечный, но очень быстро разрастающийся. Она похожа на студеную пленку или на кусочек бархата - зеленого, серого цвета. Её используют в сыроделии для придания сыру определенного аромата, а также при производстве лекарств. Но большинство грибов состоит из огромного количества бесцветных волокон. Их называют мицелий или грибница. Распространяется плесень с помощью микроскопических спор, которые летают по воздуху, выискивая подходящее для обитания место (температура воздуха выше 20° С, относительная влажность — более 90%). Попадая на сырую поверхность, плесень прорастает тончайшими нитями, мицелиями, и в процессе жизнедеятельности выделяет в атмосферу углекислый газ, эфирные масла и минеральные вещества. Плесень, всегда нежелательный гость в ванной, на кухне и в любом другом жилом помещении.

Заключение

Помните, что добавки опасны только в больших количествах, но канцерогены имеют свойство – накапливаться в организме.

Рекомендации:

- Если Вы склонны к аллергическим реакциям, исключите из своего рациона продукты, содержащие добавки, вызывающие аллергию.
- Продукты быстрого приготовления используйте только в экстренных случаях.
- Старайтесь меньше употреблять продукты с длительным сроком хранения(копченные, консервированные).
- Старайтесь как можно реже употреблять сладкую газированную воду, чипсы, сухарики.

Готовьте сами, без всяких пищевых добавок!!!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ