

Воздействие пищевых добавок на организм

- вызывают аллергические реакции
- вызывают приступы астмы
- вызывают раковые опухоли
- вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта
- вызывают пороки развития у плода
- ведут к накоплению извести в почках
- вредны для щитовидной железы
- порождают генетические изменения в клетках организма
- нарушают артериальное давление
- откладываются в сетчатке
- могут привести к слепоте
- вызывают заболевания печени
- уничтожают в организме витамин В12

Рекомендации по употреблению продуктов питания

1. Внимательно читайте на этикетке состав продукта.
2. НЕ покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
3. НЕ покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
4. НЕ покупайте подкрашенную газировку, делайте соки сами.
5. НЕ перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом и т.д..
6. НЕ употребляйте супы и каши из пакетиков, готовьте их сами.
7. НЕ покупайте переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушёнка.
8. В питании должно быть всё в меру, безопасно и по возможности разнообразно.



Школьный совет по здоровью

Пища, услаждающая вкус и заставляющая есть больше, чем это нужно, отравляет вместо того, чтобы питать

Французский писатель – Ф.Фенелон

**ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?
ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС...**



Внимание! Пищевые добавки!



Пищевые добавки – это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания для придания им свойств: вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

E100-E199 КРАСИТЕЛИ (усиливают и восстанавливают цвет продуктов)

E200-E299 КОНСЕРВАНТЫ (удлиняют срок годности продуктов)

E300-E399 АНТИОКИСЛИТЕЛИ (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи)

E400-E499 СТАБИЛИЗАТОРЫ (сохраняют заданную консистенцию продуктов)

E500-E599 ЭМУЛЬГАТОРЫ (поддерживают определённую структуру продуктов питания)

E600-E699 УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА

E900-E999 ПЕНОГАСИТЕЛИ (предупреждают или снижают образование пены)

Тип добавок	Воздействие на организм
E1** - красители	Среди синтетических красителей практически нет безопасных. Большинство из них оказывают аллергенное, мутагенное, канцерогенное действие (E131-142, E153) ЗАПРЕЩЁННЫЕ: E103, E105, E111, E121, E125, E126, E130, E152. ОПАСНЫЕ: E102, E110, E120, E123, E124, E127, E155.
E2** - консерванты	Сорбиновая кислота угнетает ферментные системы организма. Бензойная кислота плохо переносится маленькими детьми. Соединения серы токсичны. Бензоат натрия – аллерген. Антибиотики вызывают нарушения необходимого соотношения микрофлоры в кишечнике, провоцируют кишечные болезни. РАКООБРАЗУЮЩИЕ: E210, E211-217, E219. ВРЕДНЫЕ ДЛЯ КОЖИ: E230-232, E238. ВЫЗЫВАЮТ РАССТРОЙСТВА КИШЕЧНИКА: E221, E226. ВЛИЯЮТ НА ДАВЛЕНИЕ: E250, E251 ОПАСНЫЕ: E201, E222-224, E233, E270 (для детей)
E3** - антиокислители	ВЫЗЫВАЮТ СЫПЬ: E311-313. ВЫЗЫВАЮТ РАССТРОЙСТВА КИШЕЧНИКА: E338-341 ПОВЫШАЮТ ХОЛЕСТЕРИН: E320-322

E4** - загустители	Впитывают вещества, независимо от их полезности или вредности, могут нарушить всасывание минеральных веществ, являются лёгкими слабительными. ВЫЗЫВАЮТ РАССТРОЙСТВА КИШЕЧНИКА: E407, E450, E462, E465, E466
E5** - эмульгаторы	Использование фосфатов может привести к нарушению баланса между фосфором и кальцием, плохое усвоение кальция способствует развитию остеопороза. ОПАСНЫЕ: E501-503, E510, E513, E527, E560.
E6** - усилители вкуса	Глутамат натрия (E621) вызывает головную боль, тошноту, учащённое сердцебиение, сонливость, слабость, может повлиять на зрение, если употреблять его в течение многих лет. Сахарин способен вызывать опухоль мочевого пузыря. Глутаминовая кислота превращается в аминокислотную, которая является возбудителем ЦНС. РАКООБРАЗУЮЩИЕ: E626-630, E635. ОПАСНЫЕ: E620, E636, E637.

«Ты лучше голодай,
чем что попало есть...»
Омар Хаям