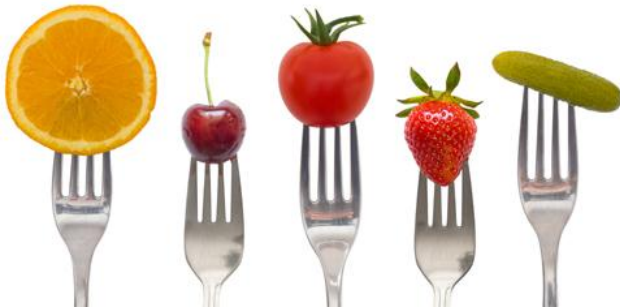


Ми є те, що ми їмо?

Обирай здорову їжу!



Знайомтесь: харчова добавка!



Харчові добавки

— це речовини, які додаються в харчові продукти в процесі виробництва для зміни смаку, кольору, консистенції продуктів або як консерванти для

збереження якості продуктів. Харчові добавки можуть бути як натурального походження (наприклад, вітамін С, або аскорбінову кислоту, отримують з фруктів, а лецитин — з яєчних жовтків), так і синтетичного походження.

Е-добавки застосовують для того, щоб додати продуктам більше апетитний вигляд, смак і запах. Спочатку використалися природні харчові добавки, виготовлені з натуральних продуктів.

З розвитком хімії стали виготовляти Е добавки. З'явилися такі синтетичні Е добавки, як барвники, консерванти, загущувачі, стабілізатори, антиокислювачі, нейтралізатори і т.п.

Вітаміни і мікроелементи, що додають у продукти і підвищують їхню цінність, не відносяться до Е добавок. На початку ХХ ст. харчові добавки широко використовувалися при випічці хлібобулочних і кондитерських виробів, а також у виробництві ковбас, консервів і прохолодних напоїв.

Ми є те, що ми їмо?

У цей час більшість продуктів на прилавках магазинів містять синтетичні Е добавки. У зв'язку із цим кожна людина у рік з'їдає близько 2,5 кг речовин, що створюють ілюзію насичення при вживанні продуктів харчування. Щороку з'являються тисячі нових продуктів, для яких спеціально розробляється комплекс Е-добавок.

У другій половині ХХ ст. спостерігався бум виробництва синтетичних Е добавок, викликаний широким поширенням напівфабрикатів. Однак останнім часом люди прагнуть до вживання корисної їжі, що змушує виробників прибїгати до використання харчових добавок, виготовлених з натуральних продуктів – таких, як трави, фрукти, овочі і т.п.

Крім того, харчові добавки, виготовлені з натуральних компонентів, не менш, а іноді і більше шкідливі, чим синтетичні, тому що часто містять у собі сторонні домішки. Адже цим природу не обдуриш.

Натуральні харчові добавки одержують шляхом білкових реакцій, процесів ферментації і із грибкових культур. Отриманих Е-добавок за допомогою ферментації, можна віднести речовини, що містять концентровані заходи свіжих вершків, сиру, шашликового диму і т.п.



Список харчових добавок

Харчова добавка	Застосування	Дія на організм
E131-Синій патентований V E142-Зелений S E153-Вугілля рослинний	Гази,газовані безалкогольні напої, льодяники, кольорове морозиво	Можуть призвести до утворення злоякісних пухлин
E171-Діоксид титану E172-Оксиди заліза	Газовані напої, льодяники, кольорове морозиво	Можуть призвести до захворювань печінки та нирок
E210-Бензойна кислота E211-Бензоат натрію E213-Бензоат кальцію E214-пара-Оксибензойної кислоти, етиловий ефір E215- натрієва сіль	Плодово-ягідні і фруктові соки, рибні вироби, мармелад, пастила, маргарин, безалкогольні напої, консерви будь-якого виду	Можуть призвести до утворення злоякісних пухлин
E221-Сульфат натрію E223-Гідросульфат натрію E223-Піросульфат натрію E224-Піросульфат калію E225-Сульфат калію E226-Сульфат кальцію	Консерви любого виду	Можуть призвести до захворювань кишково-кишечного тракту
E230-Дифеніл E231-орто-Денілфенол	Консерви любого виду	Можуть викликати алергійні реакції

Харчова добавка	Застосування	Дія на організм
E232-орто-Фенілфенольна натрієва сіль E239-Гексаметілентетрамін	Консерви любого виду	Можуть викликати алергійні реакції
E311-Октилгаллат E312-Додецилгаллат	Кисломолочні продукти, ковбасні вироби, вершкове масло,шоколад	Можуть призвести до захворювань кишково-кишечного тракту
E311-Октилгаллат E312-Додецилгаллат	Кисломолочні продукти, ковбасні вироби, вершкове масло,шоколад	Можуть призвести до захворювань кишково-кишечного тракту
E407-карагенан та його натрієва, калієва, амонійна солі, включаючи фурцеллеран	Варення, джеми, згущене молоко, шоколадний сир	Можуть призвести до захворювань печінки та нирок
E461-Метилцелюлоза E462-Етилцелюлоза E463-Гідроксипропілцелюлоза E464-Гідроксипропілметилцелюлоза E465-Метилетілцелюлоза E466-Карбоксиметилцелюлоза натрієва сіль	Варення, джеми, згущене молоко, шоколадний сир	Можуть призвести до захворювань кишково-кишечного тракту

Як зменшити вплив нітратів на організм?

Сумнозвісні нітроти та нітрати натрію - це E-250 і E-251.

Дуже важливо знати не тільки, в яких рослинах містяться в основному нітрати, а й як зменшити дію цих отруйних речовин для організму. У зв'язку з цим пропонується ряд порад.

1. Кількість нітратів знижується при термічній обробці овочів (мийці, варінні, смаженні), при вимочуванні - на 20 - 30%, а при варінні на - 60 - 80%:

- в капусті - на 58%;
- в столовому буряку - на 20%;
- в картоплі - на 40%.

При цьому слід пам'ятати, що при посиленій митті і обпарюванні окропом овочів у воду йдуть не тільки нітрати, а й цінні речовини: вітаміни, мінеральні солі та ін.

2. Щоб знизити кількість нітратів в старих бульбах картоплі, його бульби слід залити 1%-вим розчином кухонної солі.

3. У патисонів, кабачків і баклажанів необхідно зрізати верхню частину, яка примикає до плодоніжки.

4. Так як нітратів більше в шкірці овочів і плодів, то їх (особливо огірки і кабачки) треба очищати від шкірки, а у пряних трав викидати стебла і використовувати тільки листя.

5. У огірків, буряка, редьки до того ж треба зрізати обидва кінці, так як тут найвища концентрація нітратів.



6. Зберігати овочі і плоди треба в холодильнику, так як при температурі 2°C неможливо перетворення нітратів у більш отруйні речовини - нітрити.

7. Щоб зменшити вміст нітритів в організмі людини, треба в достатній кількості використовувати в їжу вітамін С (аскорбінову кислоту) та вітамін Е, так як вони знижують шкідливий вплив нітратів і нітритів.

8. З'ясовано, що при консервуванні вміст нітратів в овочах зменшується на 20 -25%, особливо при консервуванні огірків, капусти, так як нітрати йдуть в розсіл і маринад, які тому треба виливати при вживанні консервованих овочів в їжу.

9. Салати слід готувати безпосередньо перед їх вживанням і відразу з'їдати, не залишаючи на потім.



Продукти навколо нас



E150a, E290, E330 - вважаються нешкідливими;

E331- нешкідливий в малих дозах;

E338 - викликає розлад шлунку, карієс, остеопороз, подразнення шкірних покривів;

E950 - порушення роботи серцево-судинної системи;

E951 - небезпечний, викликає сліпоту, мігрень.



E316 - вважається нешкідливим;

E339, E508 - викликає розлад шлунку;

E407 - канцероген, викликає розлад кишечника

E415 - напади астми, алергії;

E452 - погіршення засвоєння кальцію,

інтоксикація .



E621- розлад нервової, травної системи

E621 (Глутамат натрію) - алерген, погіршує зір, небезпечний для дітей звиканням.

E627 - порушує артеріальний тиск, веде до розладів шлунку.

E631 - порушує нормальний артеріальний тиск. Небезпечний для дітей.

E551 (Діоксид кремнію).

Ми є те, що ми їмо?

E1442 (модифікований крохмаль) - загусник, стабілізатор в'язкості в молочних продуктах. Заборонено додавання цієї речовини в дитячі продукти (до 3-х років). Дуже небезпечний для підшлункової залози.

E330(Лимонна кислота) антиоксидант. У великих дозах має канцерогенний ефект.

Ароматизатори, ідентичні натуральним - зазвичай не вказується, які саме Е-добавки.

Добавки можуть бути небезпечними.



E459 - стабілізатор смаку. Генетично модифікована харчова добавка.

E576 - підсилювач смаку. Небезпечний для здоров'я. Велике вживання може призвести до хвороби «синдром китайського ресторану» (головний біль, почервоніння обличчя, потовиділення, відчуття тяжкості в області рота і ін.) Речовина входить в список харчових добавок, які не мають дозволу для застосування в Україні.



E551 (Діоксид кремнію) - засіб проти злежування і грудкування. Активно застосовується в промисловості, наприклад, при створенні гуми або бетону. Точні шкоди для організму не визначені.

E551 (Діоксид кремнію) - засіб проти злежування і грудкування. Активно застосовується в промисловості, наприклад, при створенні гуми або бетону. Точні шкоди для організму не визначені.

Мельничук Ірини

Рекомендації щодо вживання продуктів харчування

Етикетка продукту повинна містити:

✓ Перелік основних

споживацьких властивостей товару, а

для продуктів харчування – склад ,

масу нетто або об'єм, калорійність,

наявність шкідливих для здоров'я речовин;

✓ вартість і умови придбання товару;

✓ гарантійні обов'язки виробника товару;

✓ правила і умови

безпечного користування товаром;

✓ дату виготовлення та

строк придатності;

✓ адреса виробника і

підприємства.

✗ Не купуйте продукти з надто довгим терміном зберігання;

✗ Не купуйте продукти з неприродно яскравим забарвленням;

✗ Не купуйте підфарбовану газовану воду, робіть соки самі;

✗ Не купуйте перероблених або законсервованих м'ясних продуктів (ковбаса, сосиски, тушонка);



Ми є те, що ми їмо?

- ✗ Не купуйте супи і каші швидкого приготування, готуйте їх власноруч;
- ✗ Не перекушуйте чіпсами, сухариками, замініть їх горіхами, ізюмом;
- ✗ В харчуванні все повинно бути в міру, безпечно і по можливості різноманітно.

Піраміда харчування



Піраміда харчування, основу якої покладені необхідні для здорового харчування продукти, різноманітність та співвідношення яких вона ілюструє.

Піраміда створена з використанням кольорової

схеми світлофора:

- ➡ **зелений** — вживай без обмежень (споживати щодня не менше 400 г овочів (додатково до картоплі) та фруктів)
- ➡ **жовтий** — споживай обачливо (продукти цієї зони необхідні в малих кількостях)
- ➡ **червоний** — поміркуй чи варто вживати, тому що продукти цієї зони з високою енергетичною цінністю і незначним вмістом мікроелементів.

ЇСТИ ТРЕБА З РОЗУМОМ!

Мельничук Ірини

Як зменшити вплив Е-добавок?

І чи можливо це взагалі?

Відповіді на це питання не знає ніхто. Сьогодні важко знайти продукт, де б не містилося жодної харчової добавки.

Тому кожен повинен двічі подумати перш ніж обрати:



ЧИ



Список використаних джерел:

<http://lib4all.ru/base/B1836/B1836Part79-330.php>

<http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie->

[vrednoe_vliyanie_pestitsidov_na_organizm_cheloveka-974](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-vrednoe_vliyanie_pestitsidov_na_organizm_cheloveka-974)

<http://www.slideshare.net/damasta/ss-11817337>

<http://www.esc.lviv.ua/xarchovi-e-dobavki/>