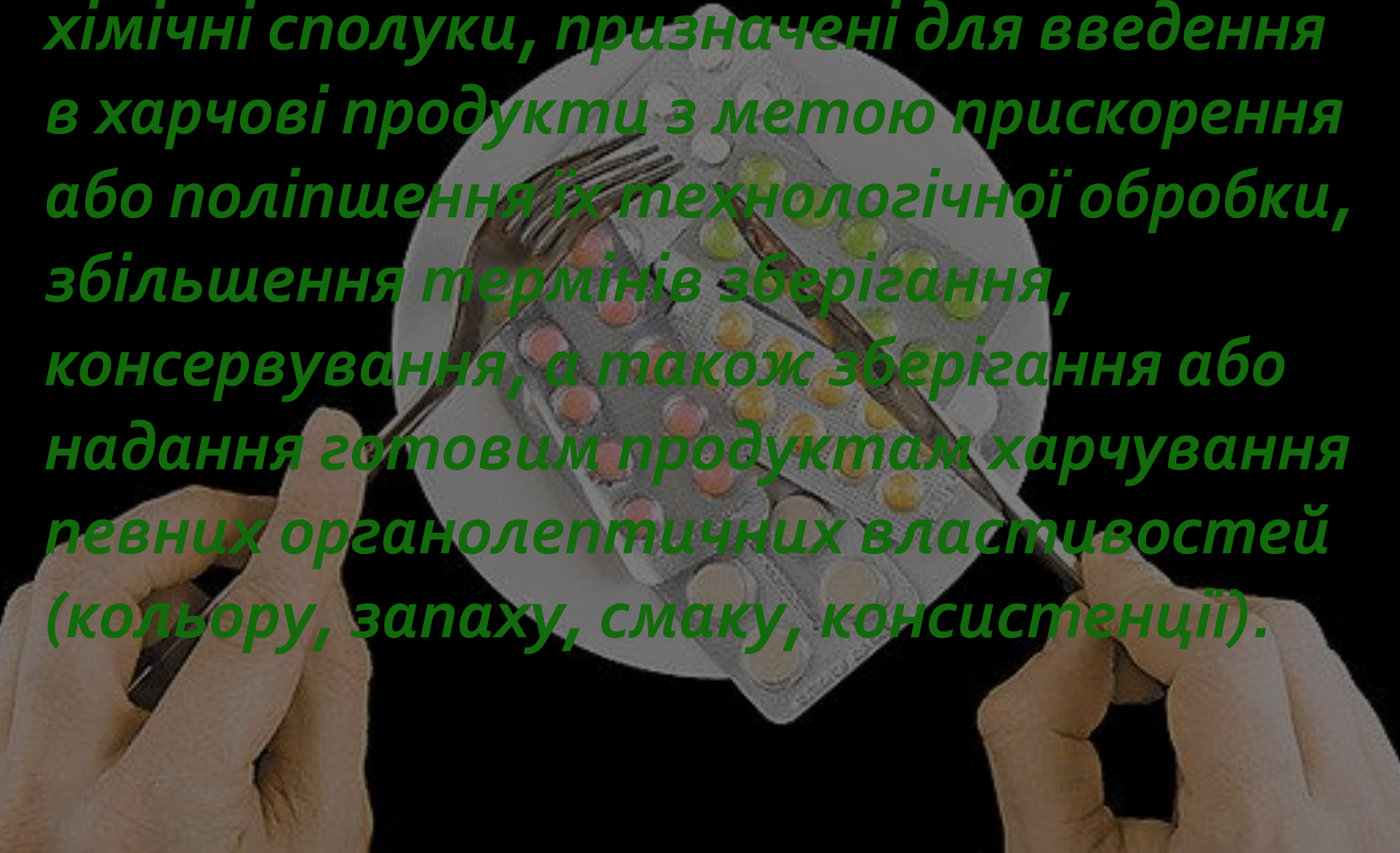


***Харчові добавки,
Е-числа і їх вплив
на організм
людини***

Зміст

- 1. Харчові добавки*
- 2. Класифікація харчових добавок*
- 3. Вплив на здоров'я харчових добавок*
- 4. Відмінність Харчових добавок від БАД*
- 5. Фаст-фуду*

- *Харчові добавки – природні і синтезовані хімічні сполуки, призначені для введення в харчові продукти з метою прискорення або поліпшення їх технологічної обробки, збільшення термінів зберігання, консервування, а також зберігання або надання готовим продуктам харчування певних органолептичних властивостей (кольору, запаху, смаку, консистенції).*



Класифікація харчових добавок

E100-E182 – барвники

E200-E299 – консерванти

E300-E399 – антиоксиданти

E400-E499 – стабілізатори

E500-E599 – емульгатори

E600-E699 – посилювачі смаку і аромату

E700-E899 – запасні індекси

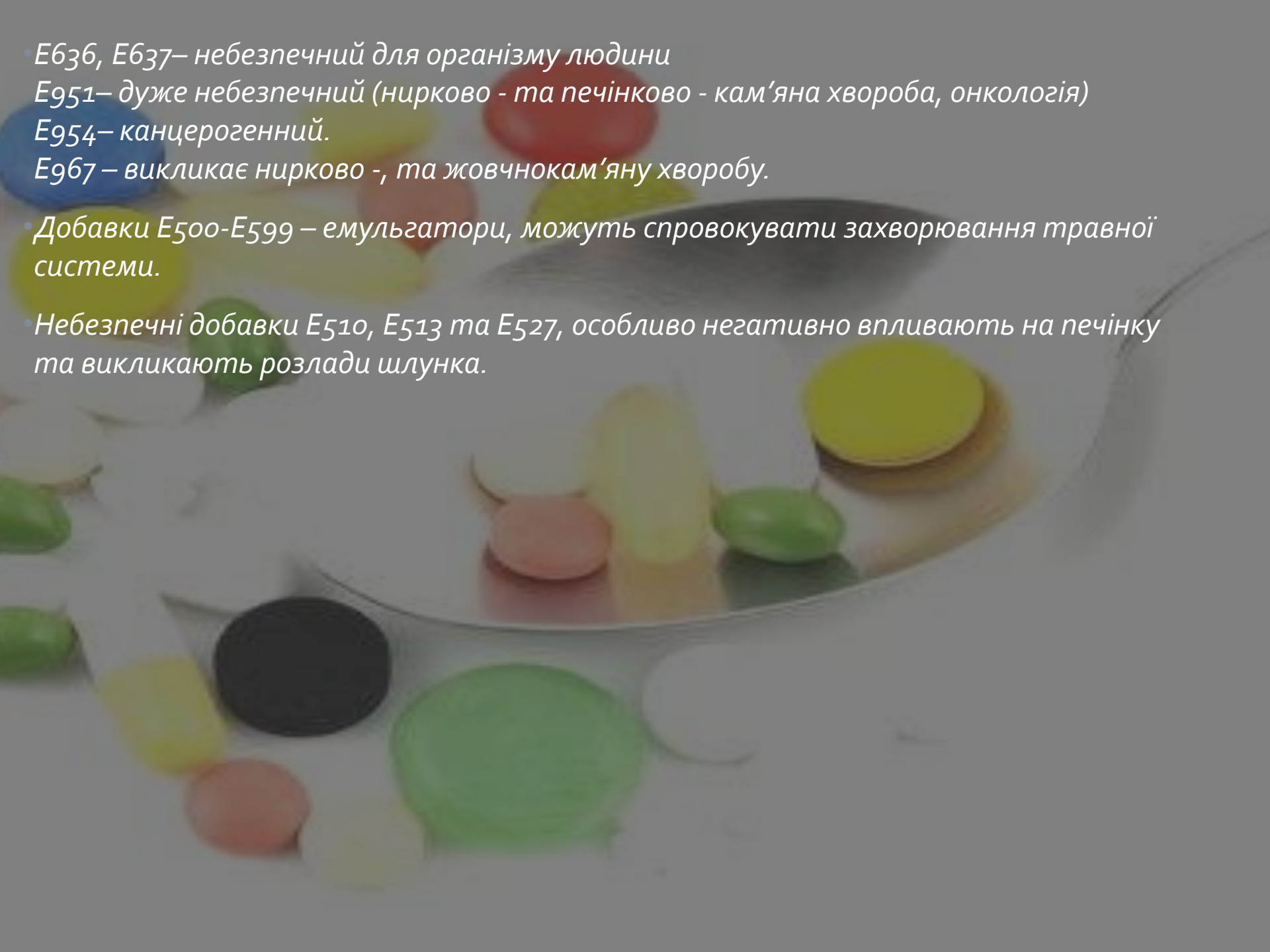
E900-E999 – піногасники

Добавки, які викликають особливе застереження щодо впливу на здоров'я, хвороби, які вони викликають.

- E102, E103 (малиновий) – викликає приступи астми;*
- E104-E107, E110, E120 (жовтий, оранжевий) – викликає астму, гастрити, виразкову хворобу шлунка.*
- E121 (цитрусовий, червоний), E122 – ракові хвороби*
- E123 – спричиняє пороки серця у плода (під час вагітності), утворенню каменів у нирках і печінці.*

- E124 (пунцовий) – канцерогенний, викликає астму.
- E125, E127 – викликає гіперфункцію щитовидної залози.
- E210; E211; E212 - канцерогенний, викликає астму.
- E 221; E220– руйнують вітаміни B1 (тіамін) і вітамін H (біотин) в організмі людини, спонукають збудливість нервової системи, дратівливість, камені в нирках і печінці.
- E250, E251 -викликають хвороби серцево-судинної системи, гастрити, кам'яну хворобу печінки і нирок, підвищують збудливість у дітей, можуть призвести до харчового отруєння і навіть смерті. Є канцерогенні.

- E282 – канцерогенний.
- E239, E240 – канцерогенний. Викликає рак молочних залоз, остеопороз.
- E201 викликає онкохвороби.
- E230 викликає кровотечі в органах і злоякісні зміни в органах. Канцерогенний.
- E321 – викликає онкологічні хвороби, токсикоз.
- E400-E405 – стабілізатори, дуже небезпечні.
- E450-E451 (фосфати). Надмірне їх використання погіршує засвоєння Кальцію, що сприяє відкладенню фосфору і кальцію в нирках і печінці у вигляді каменів і сприяє розвитку остеопорозу.
- Консервант E281 викликає мігрень.

- 
- E636, E637 – небезпечний для організму людини
 - E951 – дуже небезпечний (нирково - та печінково - кам'яна хвороба, онкологія)
 - E954 – канцерогенний.
 - E967 – викликає нирково -, та жовчнокам'яну хворобу.
 - Добавки E500-E599 – емульгатори, можуть спровокувати захворювання травної системи.
 - Небезпечні добавки E510, E513 та E527, особливо негативно впливають на печінку та викликають розлади шлунка.

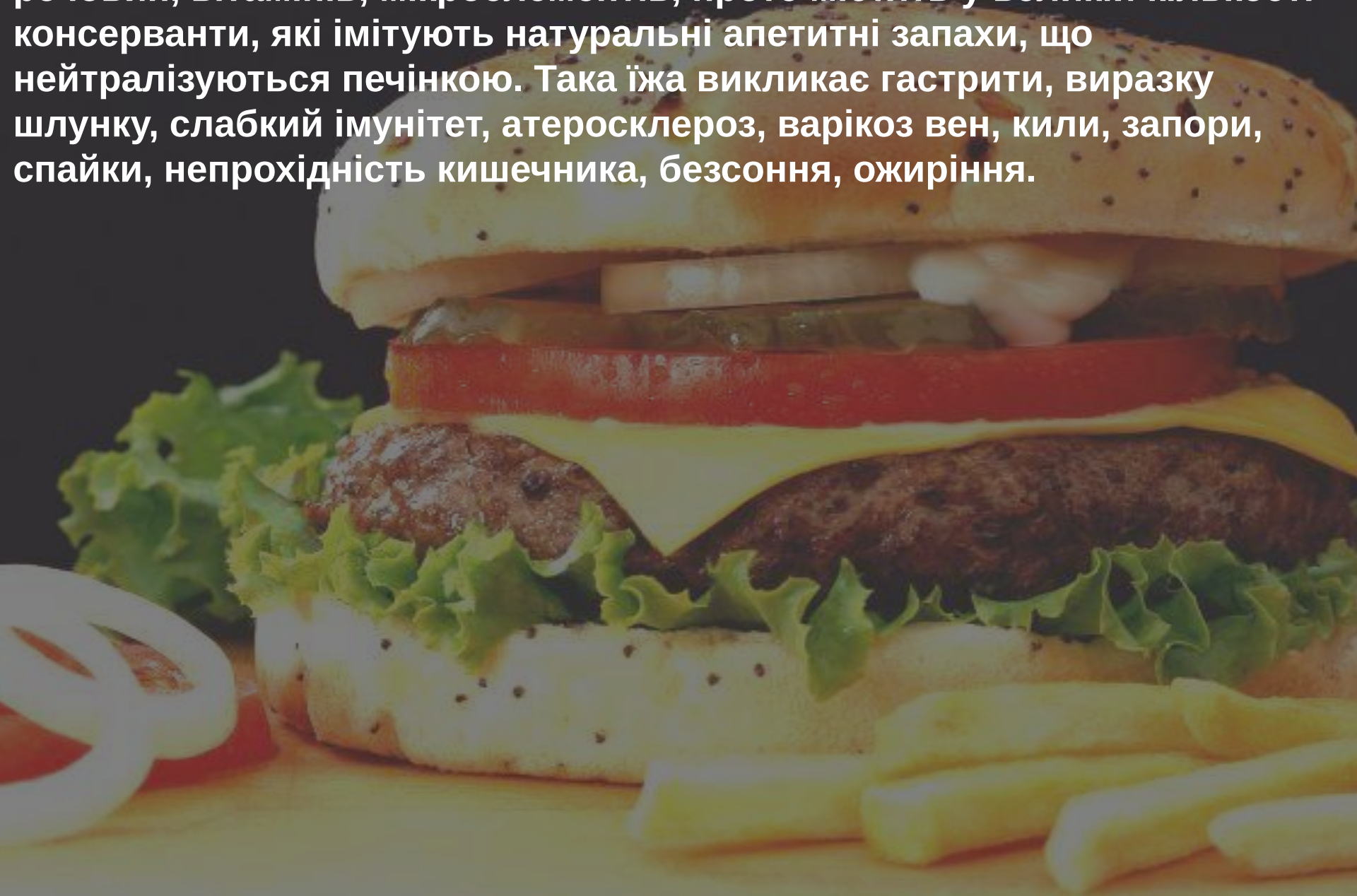
Відмінність харчових добавок від БАД

До речі, не слід плутати харчові добавки з відомим останніми роками терміном «біологічно активні добавки» (БАД). З ними вони не мають нічого спільного.

БАД — це природні біологічно активні речовини (вітаміни, мінерали, амінокислоти, жирні кислоти та ін.), призначені для прийому з їжею або для введення до складу харчових продуктів з метою поліпшення їх харчової цінності та збагачення раціону. На відміну від БАД, введення харчових добавок має під собою технологічні підстави, а не поліпшення харчової цінності продукту. Але деякі харчові добавки є натуральними харчовими речовинами, наприклад, використовуваний як барвник β -каротин є провітамін А. Також, як антиоксиданти використовується аскорбінова кислота (вітамін С) та вітамін Е.

Одним із принципів безпечного вживання харчових добавок є концепція періодичного перегляду, яка включає систематичні вивчення харчових добавок за допомогою нових методів дослідження, аж до відгуку або зміни умов її використання.

• Фаст-фуди – висококалорійна їжа без корисних біологічно-активних речовин, вітамінів, мікроелементів, проте містять у великій кількості консерванти, які імітують натуральні апетитні запахи, що нейтралізуються печінкою. Така їжа викликає гастрити, виразку шлунку, слабкий імунітет, атеросклероз, варікоз вен, кили, запори, спайки, непрохідність кишечника, безсоння, ожиріння.



Презентацію

*Підготували
учениці 11-Б класу*

*Максимів Ірина
Гукалюк Анастасія
Гладенька Наталія
Будзанівська Ірина*