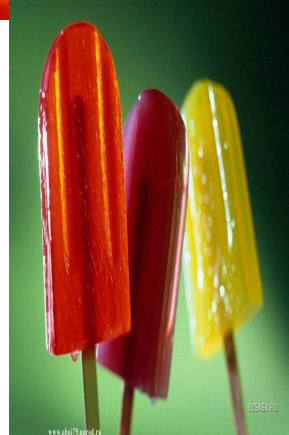




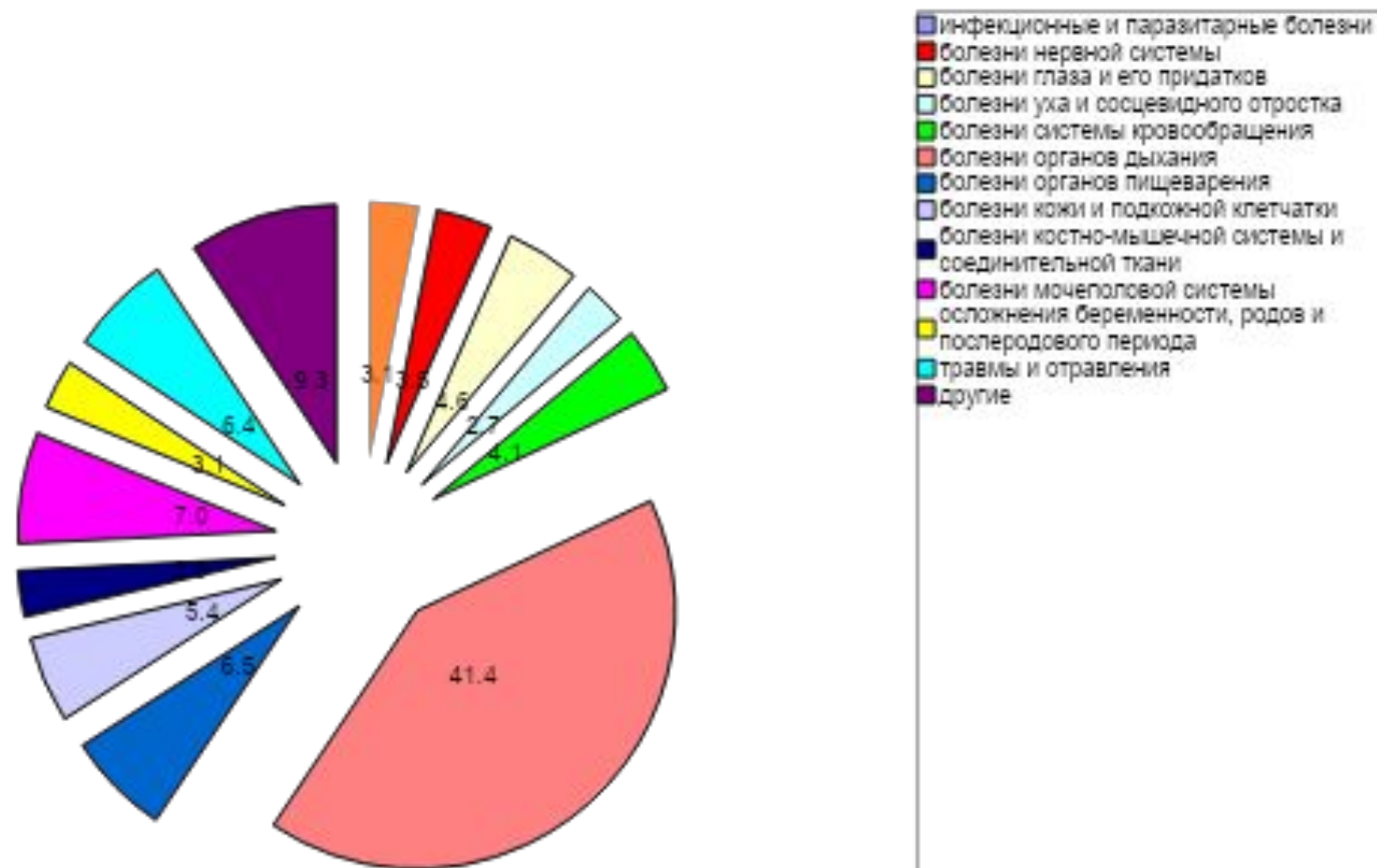
# **ИССЛЕДОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**



**Человек – это то,  
что он ест.**

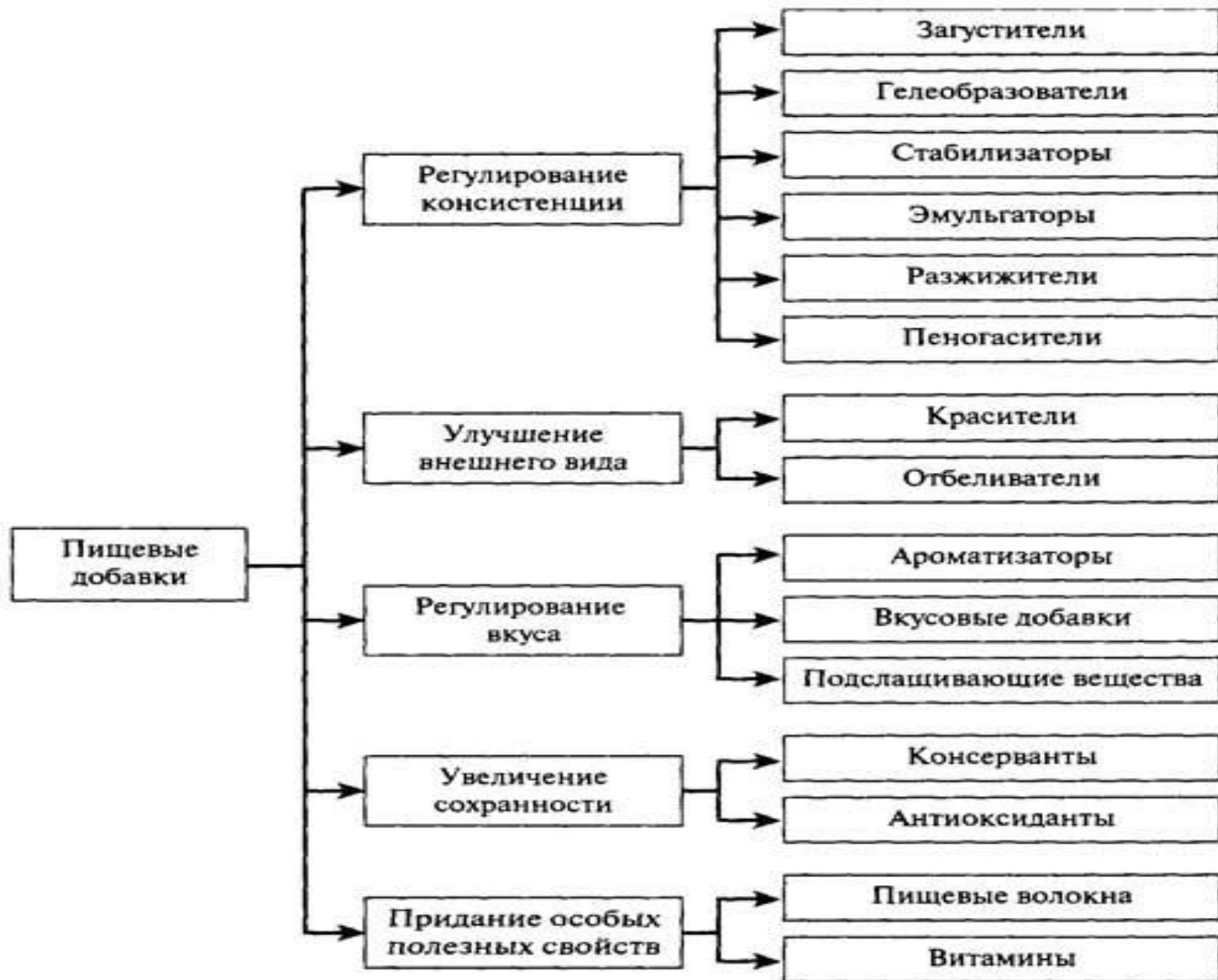


Структура заболеваемости населения в 2011 году (по данным Министерства Здравоохранения РК)





# Пищевые добавки





- E 100 – 199 – красители
- E 200 – 299 – консерванты
- E 300 – 399 – антиокислители
- E 400 – 499 – загустители, стабилизаторы, эмульгаторы
- E 500 – 599 – регуляторы pH
- E 600 – 699 – ароматизаторы и усилители вкуса
- E 700 – 799 – антибиотики
- E 800 – 899 – резерв
- E 900 – 999 – прочие
- E 1000 – 1999 – дополнительные вещества, антифламинги

# ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

|                               |      |      |       |      |      |      |      |      |
|-------------------------------|------|------|-------|------|------|------|------|------|
| <b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>          | E123 | E510 | E513E | E527 |      |      |      |      |
| <b>ОПАСНЫЕ</b>                | E102 | E110 | E120  | E124 | E127 | E129 | E155 | E180 |
|                               | E201 | E220 | E222  | E223 | E224 | E228 | E233 | E242 |
|                               | E400 | E401 | E402  | E403 | E404 | E405 | E501 | E502 |
|                               | E503 | E620 | E636  | E637 |      |      |      |      |
| <b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ</b>          | E131 | E142 | E153  | E210 | E212 | E213 | E214 | E215 |
|                               | E216 | E219 | E230  | E240 | E249 | E280 | E281 | E282 |
|                               | E283 | E310 | E954  |      |      |      |      |      |
| <b>РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА</b>   | E338 | E339 | E340  | E341 | E343 | E450 | E461 | E462 |
|                               | E463 | E465 | E466  |      |      |      |      |      |
| <b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>     | E151 | E160 | E231  | E232 | E239 | E311 | E312 | E320 |
|                               | E907 | E951 | E1105 |      |      |      |      |      |
| <b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b> | E154 | E626 | E627  | E628 | E629 | E630 | E631 | E632 |
|                               | E633 | E634 | E635  |      |      |      |      |      |
| <b>ДАВЛЕНИЕ</b>               | E154 | E250 | E252  |      |      |      |      |      |
| <b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>      | E270 |      |       |      |      |      |      |      |
| <b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>            | E103 | E105 | E111  | E121 | E123 | E125 | E126 | E130 |
|                               | E152 | E211 | E952  |      |      |      |      |      |
| <b>ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ</b>         | E104 | E122 | E141  | E171 | E173 | E241 | E477 |      |



# ТОП-10 ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

1. Жевательные резинки и сладости
2. Вареные колбасы, сардельки
3. Копченые колбасы и рыба
4. Йогурты
5. Чипсы, картофель «фри»
6. Мороженое
7. Газированные напитки
8. Соусы
9. Сухарики
10. Шоколад

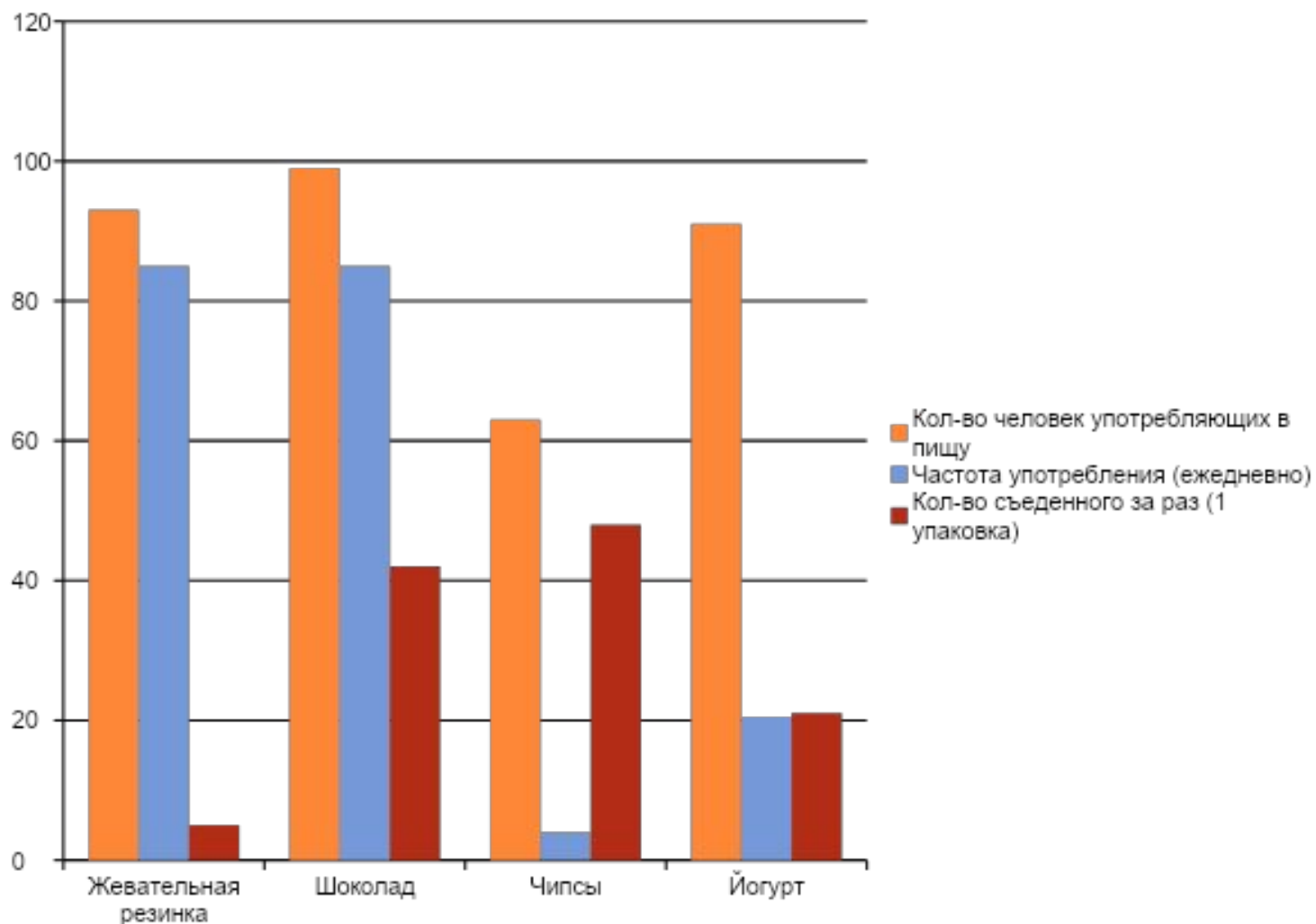


| Название продукта   | Вредные вещества                                      | Вредное воздействие   | Полезное воздействие   |
|---------------------|---|---|--|
| Жевательная резинка | Аспартам (E951), диоксид титана (E171), ксилит (E967) | Кожные заболевания, заболевания ЖКТ<br>болезни почек и печени | Укрепляет дёсны, восстанавливает кислотно-щелочной баланс во рту, освежает дыхание |
| Вареные колбасы     | Нитрит натрия (E250), глутамат натрия (E621)          | Рак, аллергия, заболевания ЖКТ, нарушение зрения              | Полезна колбаса из индюшатины  |
| Копченые колбасы    | Глутамат натрия (E621), гексаметилентетрамин (E239)   | Рак, заболевания ЖКТ, повышает холестерин, аллергия           | -  |
| Йогурты             | Модифицированный крахмал (E1442),                     | Вызывает рак, панкреатит, аллергия, заболевания ЖКТ           | Йогурт из натурального молока укрепляет кости, зубы, ногти, улучшает обмен веществ |
| Чипсы               | Глутамат натрия (E621), трансизомеры жирных кислот    | Рак, аллергия, развитие диабета, вызывают привыкание          | -  |



|                      |   |   |  |
|----------------------|---|---|--|
| Мороженое            | Алюминий (E173), алканет (E103), амарант (E123)                                     | Рак, болезни печени и почек, проблемы со зрением, нарушения сна                       | Мороженое из натурального молока улучшает работу ЖКТ, поднимает настроение   |
| Газированные напитки | Аспартам (951), алюминий (E173), бромат калия (E924a)                               | Рак, цирроз печени, сахарный диабет, аллергия, ухудшение работы сердца, истощение ЦНС | -  |
| Соусы                | Модифицированный крахмал (E1442), глутамат натрия (E621), цикламовая кислота (E952) | Вызывает панкреатит, заболевания ЖКТ, головные боли, аллергия, диарея                 | Натуральный кетчуп благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему   |
| Сухарики             | Глутамат натрия (E621), трансизомеры жирных кислот                                  | Аллергия, расстройство желудка, ухудшение зрения                                      | Сухари без добавок полезны для желудка   |
| Шоколад              | Эфиры полиглицерина (E476), гидрожиры   | Рак, аллергия, повышение уровня холестерина в крови                                   | Шоколад из натурального какао-масла и какао-порошка улучшает работу мозга, нормализует давление, препятствует старению |

# Анкетирование







# На заметку:



- ✓ Жевать жвачку нужно не более 10 – 15 минут и только после еды
- ✓ Жевательные резинки без сахара содержат его заменители, которые во много раз вреднее
- ✓ Предпочитать мятные жвачки фруктовым, в них меньше сахара
- ✓ Самым полезным является горький чёрный шоколад без добавок
- ✓ Натуральный шоколад не может иметь низкую цену
- ✓ Продукт, содержащий эквиваленты какао-масла, называется сладкой плиткой, а не шоколадом
- ✓ Чипсы вызывают зависимость схожую с наркотической
- ✓ Лучше на совсем отказаться от употребления чипсов в пищу
- ✓ Натуральный йогурт состоит только из молока и живых бифидобактерий
- ✓ Фрукты, добавляемые в йогурт стерилизуют подвергая радиоактивному излучению




## РТУТЬ, МЫШЬЯК, СВИНЕЦ (0,1 МГ/КГ)

| Возраст     | Средний вес | Допустимое кол-во за 1 раз (100 г) | Допустимое кол-во в год |
|-------------|-------------|------------------------------------|-------------------------|
| 5 – 10 лет  | 24 кг       | 2,4 мг                             | 124,8 мг                |
| 11 – 25 лет | 56 кг       | 5,6 мг                             | 291,2 мг                |
| 26 – 50 лет | 70 кг       | 7 мг                               | 364 мг                  |
| 51 – 65 лет | 75 кг       | 7,5 мг                             | 390 мг                  |
|             |             |                                    | <b>Всего: 1170 мг</b>   |

## КАДМИЙ (0,5 МГ/КГ)

| Возраст     | Средний вес | Допустимое кол-во за 1 раз (100 г) | Допустимое кол-во в год |
|-------------|-------------|------------------------------------|-------------------------|
| 5 – 10 лет  | 24 кг       | 12 мг                              | 624 мг                  |
| 11 – 25 лет | 56 кг       | 28 мг                              | 1456 мг                 |
| 26 – 50 лет | 70 кг       | 35 мг                              | 1820 мг                 |
| 51 – 65 лет | 75 кг       | 37,5 мг                            | 1950 мг                 |
|             |             |                                    | <b>Всего: 5850 мг</b>   |



## ЦЕЗИЙ – 137 (140 БК/КГ)

| Возраст     | Средний вес | Допустимое кол-во за 1 раз (100 г) | Допустимое кол-во в год  |
|-------------|-------------|------------------------------------|--------------------------|
| 5 – 10 лет  | 24 кг       | 3360 Бк                            | 174720 Бк                |
| 11 – 25 лет | 56 кг       | 7840 Бк                            | 407680 Бк                |
| 26 – 50 лет | 70 кг       | 9800 Бк                            | 509600 Бк                |
| 51 – 65 лет | 75 кг       | 10500 Бк                           | 546000 Бк                |
|             |             |                                    | <b>Всего: 1638000 Бк</b> |

## СТРОНЦИЙ – 90 (100 БК/КГ)

| Возраст     | Средний вес | Допустимое кол-во за 1 раз (100 г) | Допустимое кол-во в год  |
|-------------|-------------|------------------------------------|--------------------------|
| 5 – 10 лет  | 24 кг       | 2400 Бк                            | 124800 Бк                |
| 11 – 25 лет | 56 кг       | 5600 Бк                            | 291200 Бк                |
| 26 – 50 лет | 70 кг       | 7000 Бк                            | 364000 Бк                |
| 51 – 65 лет | 75 кг       | 7500 Бк                            | 390000 Бк                |
|             |             |                                    | <b>Всего: 1170000 Бк</b> |





**ВСЁ ХОРОШО  
В  
МЕРУ**

