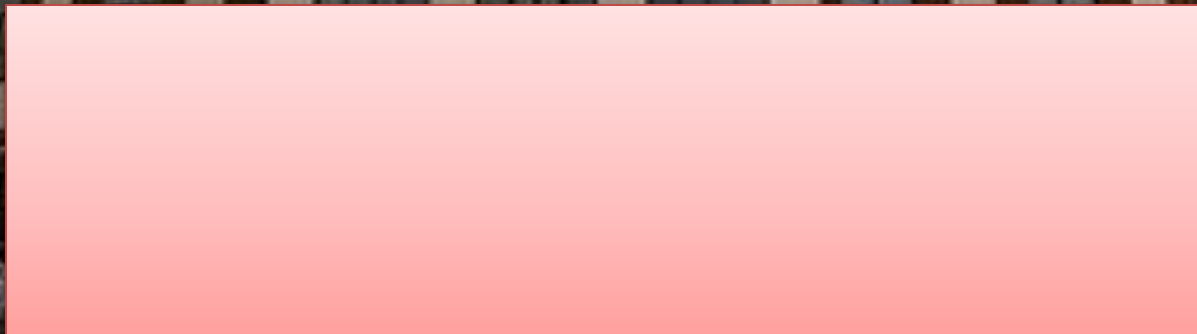


**Презентация на тему:  
«Вредные пищевые  
добавки»**



## Пищевые добавки

= простой и дешевый способ придать продукту привлекательный вид и цвет, усилить вкус, а также продлить срок его хранения

Проблема в том, что сегодня практически невозможно купить действительно экологически чистые продукты, не содержащие никаких вредных для здоровья добавок. Самые популярные продукты питания часто вредят нашему здоровью. Но некоторые продукты питания содержат особенно большое количество вредных добавок.



Сегодня, когда зоборвый образ жизни возвращается в моду, многих из нас волнует проблема питания, а именно вопрос о пищевых добавках. Мы уже все привыкли к нежно - розовому цвету колбасы, мармеладу цвета радуги и молоку, которое не скисает на протяжении двух недель. Все эти чудеса возможны благодаря пищевым добавкам, так называемым «Е», которые можно найти в составе практически каждого продукта.



# Условные обозначения вредных воздействий добавок:

**O!** — опасный

**OO!!** — очень опасный

**(3)** — запрещенный

**РК** — вызывает кишечные расстройства

**РД** — нарушает артериальное давление

**С** — сыпь

**Р** — ракообразующий

**РЖ** — вызывает расстройство желудка

**Х** — холестерин

# ВРЕДНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

WWW.WALL600.COM

## ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ

E123 E510 E513E E527

osteo-pat.ru

E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180

## ОПАСНЫЕ

osteo-pat.ru

E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242

E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502

E503 E620 E636 E637

## КАНЦЕРОГЕННЫЕ

osteo-pat.ru

E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215

E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282

E283 E310 E954

## РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462

E463 E465 E466

## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

osteo-pat.ru

E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320

E907 E951 E1105

## РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА

osteo-pat.ru

E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632

E633 E634 E635

## ДАВЛЕНИЕ

E154 E250 E252

osteo-pat.ru

## ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

E270

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ

osteo-pat.ru

E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130

E152 E211 E952

## ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ

E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477

E100 - E182 Красители

E200 - E299 Консерванты

E300 - E399

Антиокислители

E400 - E499

Стабилизаторы

E500 - E599 Эмульгаторы

E600 - E699 Усилители

вкуса и запаха

E700 - E899

зарезервированные

номера

## Безопасные "Е"

**Е100** - куркумин (краситель), может содержаться в порошке кэрри, соусах, готовых блюдах с рисом, варенье, кандированных фруктах, рыбных паштетах

**Е363** - янтарная кислота (подкислитель), содержится в десертах, супах, бульонах, сухих напитках

**Е504** - карбонат магния (разрыхлитель теста), может содержаться в сыре, жевательной резинке, пищевой соли

**Е957** - тауматин (подсластитель) может содержаться в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара



stevensilverwood.com



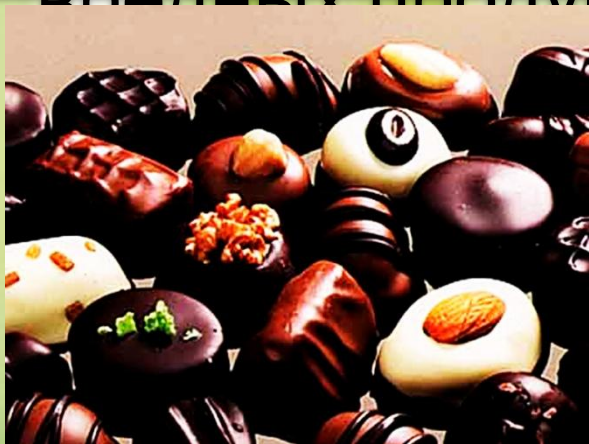
**Консерванты.** В среде, в которой присутствует такой препарат жизнь становится невозможна и бактерии погибают, что дольше сохраняет продукт от порчи. Человек, состоит из огромного числа самых различных клеток и обладает большой массой (по сравнению с одноклеточным организмом), поэтому в отличие от одноклеточных организмов не погибает от употребления консерванта (в некоторых случаях, ещё и потому, что соляная кислота, содержащаяся в желудке, частично разрушает консервант).

**Много вредных добавок среди красителей. В частности, запрещены: E121 (цитрусовый красный краситель) и E123 (краситель амарант). Они обычно содержатся в сладкой газированной воде, сладостях, цветном мороженом.**

# Самые вредные продукты питания с Е:

## 1) Жевательные резинки, сладости

- Конфеты, в зависимости от вида, содержат чуть меньше пищевых добавок. Жевательные резинки и сладости очень популярны, особенно среди детей, и безусловно заслуживают быть внесенными в список самых вредных продуктов питания.





## 2) Вареные, колбасы, сосиски, сардельки, мясные фарши

- Это одни из самых вредных мясных продуктов питания, они содержат следующие вредные добавки : пищевые консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы. Кроме того, в колбасах, сосисках и сардельках содержится до 80% трансгенной сои, которая, хоть и выходит за пределы обсуждаемой темы пищевых добавок, является весьма опасным продуктом.



# ***Копченое мясо и рыба, копченые и полукопченые колбасы***

- Эти продукты питания по вредности превосходят вареные мясные изделия. Их можно без преувеличения назвать самыми вредными мясными продуктами. Содержат: консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы.



# Йогурт ы

- Благодаря рекламе, мы привыкли считать йогурты чуть ли не самыми полезными молочными продуктами питания. Тем не менее, они входят в список десяти самых вредных продуктов, благодаря содержанию в них стабилизаторов, загустителей, антиокислителей и ароматизаторов.



# Чипсы и картофель "Фри"

- Они заслужено получили имидж одних из самых вредных продуктов питания. Картофель "Фри" ресторанах быстрого питания жарится в много раз использованном масле, что приводит к образованию канцерогенов. Также, технология изготовления чипсов ведёт к образованию канцерогенных синтетических жиров и других канцерогенов. Присутствие большого количества канцерогенов делает эти продукты питания особенно вредными.



# Напитки

- Наиболее опасные - безалкогольные напитки (Кока-Кола, Спрайт, Пепси и т.д.), энергетические напитки. Как и жевательные резинки, их сложно даже назвать продуктами питания.
- Дополнительная опасность напитков в том, что вредные вещества при поступлении с жидкостью усваиваются быстрее и легче, чем при поступлении с твердой пищей.
- Вот наиболее опасные добавки, которые можно встретить в различных напитках: различные синтетические сахарозаменители



**Пищевые добавки имеют многолетнюю историю, поэтому не стоит думать, что все они – результат химической промышленности двадцатого века.**

**Еще наши давние предки использовали различные пищевые добавки для того, чтобы продлить срок хранения некоторых продуктов.**



**Поэтому, если вы хотите сохранить свое здоровье обязательно читайте то, что пишут на этикетках и осторожно выбирайте продукты питания срок годности которых превышает все разумные пределы и тогда вредные пищевые добавки будут вам не страшны!**

**Спасибо за  
внимание!**