

## Безопасные и полезные

Жители больших городов в основном употребляют продукты с увеличенным сроком хранения, которые содержат химические или биологически активные добавки. Использование веществ с маркировкой «Е» пугает и вызывает негативную реакцию. Но все ли добавки вредны? Оказывается, нет! Среди опасных «Е» есть не только безопасные, но и полезные.

Например, лецитин – поверхностно-активное вещество, которое используется как эмульгатор и имеет маркировку E322. Применяется не только в пищевой промышленности, но и в производстве косметики. Лецитин – мощный природный антиоксидант. Его недостаток в нашем питании может вести к плохому самочувствию, снижению защитных барьеров организма. Наша печень наполовину состоит из лецитина, более трети защитных тканей мозга также содержат его. Можно смело говорить об уникальности лецитина и необходимости этого вещества для организма.

Под названием «пищевая добавка E406» скрывается не что иное, как агар-агар – знакомый большинству хозяек компонент для приготовления желе. Не обходится без агар-агара производство десертов: мармелад, зефир, знаменитое птичье молоко содержат его в своем составе. Найти этот ингредиент можно в консервах и в мороженом, где он используется как загуститель. Помимо всего прочего, агар – модная молекулярная добавка. Диетологи рекомендуют его для уменьшения аппетита.

Не всегда современный россиянин задумывается о том, что сохранению здоровья способствует повышение экологической грамотности. Она, к сожалению, остается очень низкой. Правильное питание должно стать частью жизни всех: и детей, и взрослых, причем из разных социальных слоев.

Бытует мнение, если ты знаешь своего врага в лицо, то ты уже являешься победителем. Я считаю, что необходимо знать не только врага, но и друга. Для организации здорового и правильного питания нет необходимости использования чудодейственных диет, важно сделать правильный выбор среди ярких этикеток разрекламированных товаров. Следовательно, человек 21 века должен владеть химическими и экологическими знаниями, которые позволят ему оставаться здоровым и полным сил.