



ТЕМА: «ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

Руководитель проекта:

Скорнякова Л.М.

Разработчик: Осипова

Дарья студент группы ПК-
120



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ✗ Вредные пищевые добавки.
- ✗ **Цель работы** - исследовать продукты питания подростков на наличие в них опасных пищевых добавок

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- ✗ Установить, какие пищевые добавки являются вредными, и выявить их опасное воздействие на организм;
- ✗ собрать материал о наличии пищевых добавок в продуктах питания;
- ✗ исследовать и классифицировать продукты питания на наличие в них опасных пищевых добавок;
- ✗ сделать выводы о продуктах питания, употребляемых студентами;
- ✗ разработать буклет «Вредные пищевые добавки»
- ✗ Определить, как влияют пищевые добавки на человеческий организм



ВВЕДЕНИЕ



На сегодняшний день современный рынок питания характеризуется весьма широким диапазоном выбора, как в ассортименте, так и в ценовых категориях. Такое развитие детерминировано, прежде всего, ростом спроса потребителя. Но оправдывает ли предложение спрос, и действительно ли свобода выбора так абсолютна, как это видится?



Что такое пищевые добавки?

Химические вещества и природные соединения, сами по себе обычно не употребляемые как пищевой продукт или обычный компонент пищи, но преднамеренно добавляемые в пищевой продукт по технологическим соображениям на различных этапах производства, хранения, транспортировки с целью получения или облегчения производственного процесса или отдельных операций, увеличения стойкости продукта к различным видам порчи, сохранения структуры и внешнего вида или намеренного изменения свойств.



ИНДЕКСЫ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

- E100 - E182 Красители.
 - E200 - E299 Консерванты.
 - E300 - E399 Антиокислители.
 - E400 - E499 Стабилизаторы. Загустители.
 - E500 - E599 Эмульгаторы.
 - E600 - E699 Усилители вкуса и запаха.
 - E700 - E899 Зарезервированные номера.
 - E900 - E999 Пеног
- E1000 и далее - газлирующие агенты, подсластители, крахмалы. Реасители.
- E1000 и далее - газлирующие агенты, подсластители, крахмалы.

Продукты питания, часто употребляемые подростками



КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ ПО СТЕПЕНИ ВРЕДНОСТИ



I



II



III



IV



V



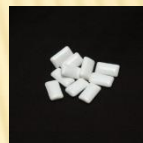
VI

ПЕПСИ – КОЛУ КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ПЬЁТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



- ✗ Кофеин - мягкий психоактивный стимулятор, способный вызывать зависимость. Кофеин увеличивает выделение кальция с мочой, может вызывать раздражительность, бессонницу, нервозность, головные боли. У детей может нарушаться способность концентрировать внимание.

ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ



● «**Dirol**» (содержит в своём составе загуститель E414, провоцирующий заболевания желудочно-кишечного тракта; антиоксидант E330; консервант E296; краситель E171; эмульгатор (по указанию на упаковке) E322, являющийся антиоксидантом, а также E321 и глазирователь E903);

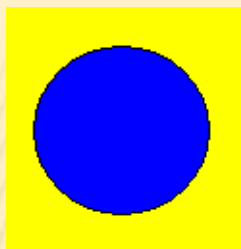
✗ ● «**Orbit**» (содержит сорбит E420, относящийся к группе эмульгаторов и стабилизаторов; мальтит E965 (пеногаситель-антифламинг, и насколько он опасен - судить потребителю); стабилизатор E422; загуститель E414; краситель E171; подсластитель аспартам E951



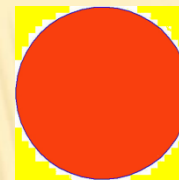
ЧИПСЫ И СУХАРИКИ

- «Lays» в маленькой упаковке (содержит аспартам E951);
- ✗ «Pringles» (содержит
- эмульгатор E471);
- ✗ сухарики «Кириешки»
- (содержит усилитель вкуса E621, E627, E631, E551, краситель ЕЮОидр.).





ШОКОЛАД



- «Сладко» и «Alpen Gold» (содержат E476, стабилизаторы);
- «Несквик» (в составе обнаружены E124 и E476).



РЕКОМЕНДАЦИИ

- ✗ Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
- ✗ Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
- ✗ Пейте свежеприготовленные соки.
- ✗ Обходитесь без газированной воды.
- ✗ Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
- ✗ Не употребляйте супы и лапшу быстрого приготовления, готовьте сами.
- ✗ В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

✗ При нынешнем состоянии пищевой промышленности обойтись совсем без пищевых добавок не получается. Да и производители не станут выпускать продукты без пищевых добавок — это им невыгодно. Тем более что формально они правы и существующие законы на их стороне. Однако мы должны помнить, что пищевые добавки повышают риск развития многих серьёзных заболеваний.

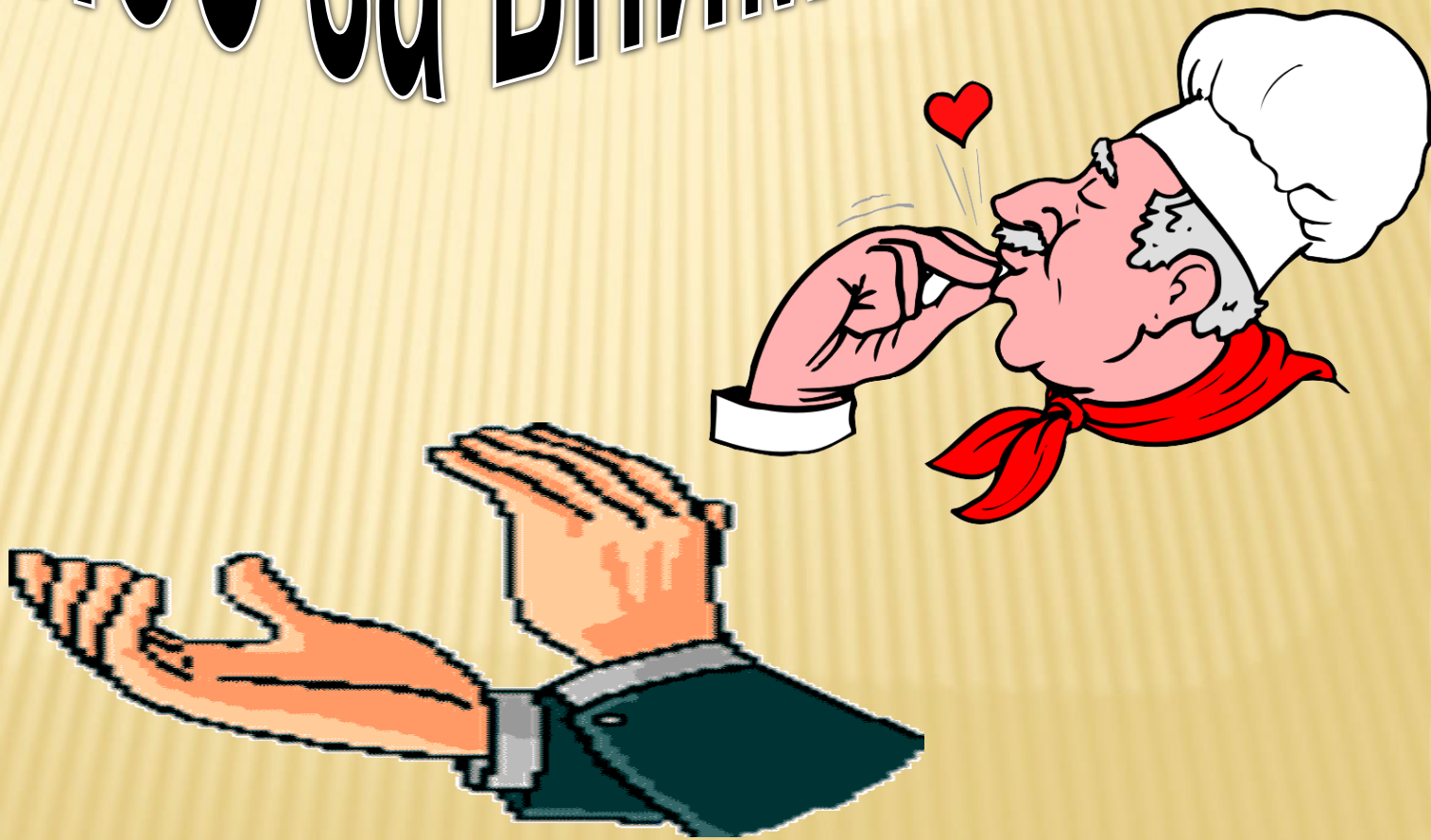
ВЫВОДЫ

- ✗ Попробуйте вспомнить, чем должны питаться люди по законам природы: ведь можно купить кусок настоящего мяса, рыбу, овощи, фрукты, крупы и пряности, которые гораздо вкуснее и полезнее, чем почти мёртвая еда в ярких упаковках, и приготовить из них всё, что вашей душе угодно. Помните, что наше здоровье нужно только нам самим, а производителям продуктов питания нужно как можно большее количество потребителей, обеспечивающих постоянную прибыль. Экологическая безопасность и химические знания помогут сделать правильный выбор продуктов питания, образа жизни. Известный русский писатель Д.И.Писарев удивительно точно подметил: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится».

ВЫВОД

- ✗ Попробуйте вспомнить, чем должны питаться люди по законам природы
- ✗ Известный русский писатель Д.И.Писарев удивительно точно подметил: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится».

Спасибо за внимание!



PresenterMedia