

ЛЮДИНА
НАРОДЖУЄТЬСЯ
ЗДОРОВОЮ, ВСІ
ХВОРОБИ ПРИХОДЯТЬ
З ЇЖЕЮ. ГІППОКРАТ.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ:

- За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість збудників, що спричиняють захворювання харчового походження, зростає.
- Щорічно в усьому світі близько 1,5 млрд людей страждають від харчових токсикоінфекцій, 2,2 млн помирає, включаючи 1,8 млн дітей.
- У розвинутих країнах до 30 % населення щорічно мають ті чи інші форми токсикоінфекцій.

ЧИТАЙТЕ У НОМЕРІ

- Обережно — їжа! 1
- Що таке харчові добавки? 1
- Найбільш шкідливі продукти 2
- Таблиця харчових добавок 2
- Корисні поради 2
- Піраміда харчування 2
- Увага! Конкурс! 2

Е-шка

Л И С Т О П А Д 2 0 1 2 № 1



Небезпека в ... тарілці?

Як ти обираєш продукти? На що звертаєш увагу? Зазвичай, перевіряєш термін придатності і зважаєш на ціну? А ти часто читаєш їх склад? Ще зовсім недавно ми знали, що згущене молоко робиться з цукру і молока, що оселедець маринується в солі, олії та оцті, що сік не що інше, як фруктовий сік, шоколад виготовлений з какао, а морозиво таки вершкове. Сьогодні ж у складі всіх цих продуктів з десятком компонентів, більшість з яких мають назви, схожі на ті складні сполуки, що ми вивчали на уроках хімії. Так, фраза «ідентичний натуральному» та кількість

Е з незрозумілими трьохзначними кодами вже нікого не вражають. Консерванти, антиоксиданти, стабілізатори, ароматизатори,



барвники, підсилювачі смаку... Направду, склад майже усіх продуктів сьогодні хімічний. І кожен з таких складників по-своєму впливає на наш організм. Деякі вважають нешкідли-

вими, інші недосліджені, але більшість з них досить небезпечні і наносять нашому здоров'ю не виправну шкоду. Харчові добавки впливають на діяльність усіх без винятку органів і часто призводять до патологій та хронічних захворювань, про причини яких ми навіть не підозрюємо, бо не в силах звинуватити улюблені фаст-фуди, чіпси, газовані напої, копченості, солодощі...

Однак, так влаштоване наше життя, що не їсти ми не можемо, проте переглянути свій раціон — в наших силах.

За матеріалами сайту <http://sokolschool.pl.ua/407/>

Що таке харчові добавки?



Харчові добавки — природні або синтезовані речовини, які навмисно вводяться в продукти харчування з метою додання їм необхідних властивостей та не вживаються самостійно у вигляді продуктів харчування або звичайних компонентів їжі.

Додавання харчових до-

бавок в продукти прискорює процеси їх виготовлення, зберігає зовнішній вигляд та якість продуктів при їх зберіганні.

Залежно від свого призначення виділяються чотири великі групи харчових добавок:

— речовини, регулюючі смак продукту (ароматизатори, смакові добавки, що підсолоджують речовини, кислоти і регулювальників кислотності);

— речовини, поліпшуючі зовнішній вигляд продукту (фарбники, стабілізатори кольору, відбілювачі);

— речовини, регулюючі консистенцію, які формують текстуру (загусники, стабілізатори, емульгатори);

— речовини, що підвищують збереження продуктів та збільшують терміни їх зберігання (консерванти, антиоксиданти і ін.).

Кожна харчова добавка має свій цифровий код з індексом Е, який гарантує перевірку на безпеку та може використовуватися з потреби лише у встановлених дозах.

За матеріалами сайту <http://hercules.ua/main/>

Найбільш шкідливі продукти



Корисні поради



лиmoni ...) обробляють спеціальними речовинами для кращого зберігання та блиску.

5. Чим меншим є список інгредієнтів в готових продуктах, тим менше добавок. Продукти з вишуканим, пікантним смаком, швидше за все, містять різні добавки;

6. Замість того, щоб купувати готові соки, робити їх самим.

7. Не перекушувати чіпсами, готовими сніданками, супами з пакетика, хот-догами, всілякими бургерами.

8. Відмовитись від перероблених або законсервованих м'ясних продуктів, таких як ковбаса, сосиски, тушонка в банках.

9. І, нарешті, готувати самим, без жодних харчових добавок!

Підготував учень 9 класу Іван

1. Уважно читати етикетки, знати розшифровку кодів і не звертати уваги на кваліфікованих покупців, що хапають все під ряд.

2. Не купувати продукти з неприродно яскравою, кричущим забарвленням. Швидше за все, у них повно барвників.

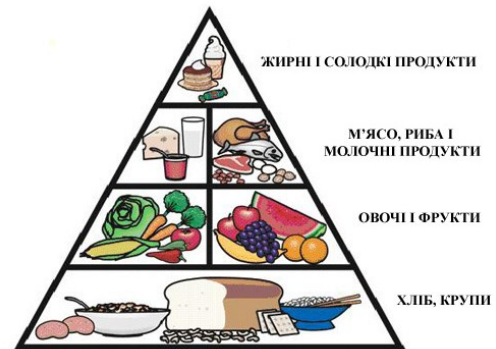
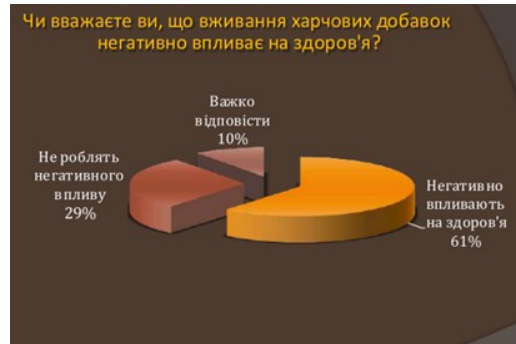
3. Не купувати продукти з надмірно тривалим терміном зберігання.

4. Вибирати свіжі сири овочі і фрукти. І пам'ятати, що імпортні овочі та фрукти (яблука,

Таблиця харчових добавок

канцерогенні	небезпечні		дуже небезпечні	заборонені
Е 131	Е 102	Е 228	Е 123	Е 103
Е 142	Е 110	Е 233	Е 510	Е 105
Е 153	Е 120	Е 242	Е 513	Е 111
Е 210 - Е 217	Е 124	Е 270	Е 527	Е 121 (рак)
Е 219	Е 127	Е 400	Е 620	Е 123
Е 230	Е 129	Е 401	Е 636	Е 125
Е 240	Е 155	Е 402	Е 637	Е 126
Е 249	Е 180	Е 403		Е 130
Е 252	Е 201	Е 404		Е 152
Е 280 - Е 283	Е 220	Е 405		Е 952
Е 954	Е 221	Е 501		
	Е 222	Е 502		
	Е 223	Е 503		
	Е 224			

Думка споживачів щодо впливу харчових добавок на здоров'я людини



Ця піраміда – відмінний наочний посібник з вибору продуктів харчування.

Увага! Конкурс!

Пропонуємо вашій увазі конкурс на кращий твір про своє здорове харчування.

В конкурсі можуть приймати участь учні 8-10 класів.

Щоб дізнатися про умови конкурсу, звертайтеся до редакції.

Головні редактори: учні 9 класу Роман, Аліна та Михайло.