

**Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя школа № 85 имени Валерия Иванкина**

Лекция для родителей

**«Поговорим о правильном питании»**

## Уважаемые родители!

Говоря о качестве кубанских товаров, нельзя не сказать о качестве продуктов питания, поступающих на кубанские прилавки. В противовес продуктам известных кубанских марок, имеющих знак краевой целевой программы «Качество», полки кубанских магазинов заполонила продукция импортного и отечественного производства, которая не соответствует международным стандартам качества. Она изготовлена из второсортного и третьесортного сырья, содержит патогенную микрофлору, личинки, микотоксины (продукты жизнедеятельности грибов), а также специфические наполнители и всевозможные добавки, вредные для здоровья человека.

«Здоровье как погода: пока хорошее, не замечаешь». Замечать же здоровье мы начинаем лишь тогда, когда иммунная система уже просит о помощи, а физиологические реакции организма надломлены. Все наши болезни, недомогания происходят от неправильного приёма пищи и лекарств. Мы страдаем от перенасыщения токсическими веществами, которые накапливаются в организме из ненатуральных, стерилизованных искусственно окрашенных, ароматизированных продуктов. Кроме того, в нашем образе жизни не хватает подвижности и физической нагрузки. В этих условиях токсины, находящиеся в нашей крови, блокируют фильтрующие механизмы (почки, печень, кишечник и кожу) [4,стр.16].

Безусловно, консервант, который технологи обозначают литерой «Е», можно назвать настоящим открытием века! Благодаря нему мы можем покупать «непортящиеся» кремовые торты, «нечерствеющий» хлеб, молочные продукты, которые долго не прокисают и т.д. Сегодня практически невозможно купить продукт, на этикетке которого не значилось бы пары-тройки «Е» с различными индексами. Чего же она нам даёт больше – потребительского комфорта или вреда для здоровья?

Чем продукт «проще», тем меньше вероятность того, что в него поместили консервант. Например, гречневая крупа обычная и «новомодная» - быстрорастворивающаяся: то, что в нормальной гречке никаких «Е» нет и быть не может, - это факт, его туда просто незачем добавлять. А вот в «быстрой» каше всё возможно. В обычном суточном молоке консервантов не будет, а вот в «долгоиграющем» - обязательно [3].

Пищевые добавки, т.е. вещества, добавляемые в продукты, подразделяют на:

E – 100-182 – красители, усиливают, восстанавливают или имитируют цвет продукта;

E – 200-299 – консерванты, повышающие срок хранения продуктов;

E – 300-399 – антиокислители, защищают от окисления, от прогоркания жиров и изменения цвета;

E – 400-499 – стабилизаторы и загустители, сохраняют заданную консистенцию, повышают плотность и вязкость, создают иллюзию «качественного» продукта;

E – 500-599 – эмульгаторы, создают однородную смесь несмешиваемых фаз (например, воды и масла).

E – 600-699 – усилители (имитаторы) вкуса и аромата;

E – 900-999 – пеногасители, предупреждают или снижают образование пены (улучшители хлеба) и т.д.

Добавки, запрещённые в России:

E – 121 – цитрусовый красный, краситель;

E – 123 – красный амарант, краситель;

E – 240 – формальдегид, консервант.

Существует обширная группа добавок, запрет которых связан с тем, что либо не завершён весь комплекс связанных с ними испытаний, либо для их применения и реализации содержащего их товара необходимо дополнительное разрешение, а соответственно и гигиенический сертификат [4, стр.17],(табл.1).

Добавки, разрешённые в России, но опасные:

1. Опасные – E – 102, 110, 120, 124, 127
2. Подозрительные – E – 104, 122, 141, 150, 180, 241, 477
3. Ракообразующие – E – 131, 210-217, 240,330
4. Вызывающие расстройство кишечника – E – 221-226
5. Вредные для кожи – E – 230-232, 239
6. Вызывающие нарушения давления – E – 250, 251

7. Провоцирующие появление сыпи – E – 311, 312
  8. Повышающие холестерин – E – 320, 321
  9. Вызывающие расстройство желудка – E – 338-341, 407, 450, 461-466
  10. Вызывающие болезни печени и почек – E – 171-173, 320-322
- Особенно опасен эмульгатор E-330!

Пищевые добавки, так или иначе, присутствуют практически во всех фабричных продуктах. Для подавляющего большинства людей они безвредны, хотя у кого-то могут вызвать аллергическую реакцию или расстройство пищеварения [5, стр.40], (табл.2).

А теперь немного из истории быстрого питания. Первым блюдом, придуманным для того, чтобы сберечь время, был сэндвич. Это произошло в XVIII в., автор произведения – Джон Монтегю, граф Сэндвич. Он был отъявленным картёжником и во время очередной азартной игры, не пожелав отвлекаться на еду, велел повару положить между двумя кусками хлеба ломтик мяса. Так и продолжал увеличивать свои карточные долги одной рукой, а в другой держал двойной бутерброд, абсолютно не пачкающий пальцы. Сейчас нас кормят фаст-фудом на каждом углу. Вроде бы удобно, однако стоит задуматься, чего здесь больше – пользы или вреда.

Биг-мак и хот-дог тоже изобрели не в XX веке. Первый гамбургер появился в 1886 году. Врач Джеймс Сэлсбери на скорую руку разрезал тёплую булочку и спрятал туда свежую телячью котлетку, истекающую ароматным соком. Есть свой автор и у «горячей собаки» - хот-дога. Им стал предприимчивый американский торговец из штата Луизиана Гарри Стивенс, который продавал горячие сочные сосиски, вложенные в булочки[2, стр.27].

Основатель «Макдональдс» коммивояжер Рей Крок заметил, что американцы – нация, которая предпочитает питаться где угодно, но только не дома. Так возникла идея ресторана самообслуживания – с дружелюбным персоналом и незатейливым меню, в основе которого – сэндвич. Сегодня «Макдональдс» существует в 114 странах. Но в самой Америке он уже приелся. Нация стала набирать лишний вес не по дням, а по часам. Золотая арка ресторана стала символом junk food – дешёвой, вредной, нездоровой пищи[2, стр.28].

В 1856 г. немецкий химик Юстус Либих изобрёл «мясной экстракт Либиха», известный ныне как бульонные кубики. В 1883 г. «кулинар №1» Юлиус Магги, выпарив из мясного экстракта воду, тоже изобрёл бульонные кубики. Рецепт приготовления «кубического бульона» проста до

крайности. Это экстрактивные вещества, любой жир, соль без меры, до 30% глутамата натрия. В заморские бульонные кубики непременно входят пищевые добавки: усилители вкуса и аромата (Е – 621, 627, 631), регулятор кислотности (Е – 330), краситель (Е – 150)[4, стр.19].

Всё это – заморские изобретения, которые почему-то активно внедряются в рацион питания кубанских потребителей. А среди них – дети! И многим из них нравится употреблять в пищу содержимое пакетов лапши быстрого приготовления, не залив его водой...

А ведь пищевой краситель может вызвать псевдоаллергическую реакцию, а у больных аспириновой астмой – даже удушье. Кроме того, лимонная кислота (Е – 330), используемая как регулятор кислотности, может привести к раздражению желудочно-кишечного тракта и кожным реакциям в виде дерматитов[4,стр.19].

#### Информация к размышлению:

Традиционный американский фаст-фуд вредит здоровью. Наиболее часто ожирение встречается у людей, употребляющих в большом количестве жирную пищу «быстрого приготовления» и газированные сладкие напитки. Причина – в излишне калорийном меню.

«Перекус» в «Макдональдс» - средняя порция картошки фри, гамбургер и сладкая газировка – содержит 1029 ккал, т.е. почти половину дневной нормы калорийности, а также 50% нормы соли и холестерина.

Средняя порция картофеля фри содержит 259 ккал. К тому же, при жарке во фритюре в большом количестве образуются канцерогенные вещества.

Один биг-мак «тянет» на 560 ккал и является настоящей «холестериновой бомбой». Конечный результат подобной «диеты» - не что иное как инфаркт.

Стандартный кусочек пиццы весом 300 г – это 250 ккал, однако содержит слишком много соли. Если есть пиццу слишком часто, можно заработать гипертонию.

«Тяжеловес» хот-дог (553 ккал) – это сплошь вредные консерванты.

Небольшая порция (150 г) жареных куриных окорочков содержит 334 ккал и много вредных для организма жиров, особенно в любимой всеми хрустящей кожице.

В одном картофельном чипсе содержится примерно 9 ккал. Но кто же будет ограничивать себя одним[2, стр.28]?

Неправильное питание, недостаточная нагрузка на зубы приводят к тому, что у двадцатилетних поклонников газированных напитков и фаст-фуда эмаль стирается, как у сорокалетних[1, стр.42].

Выше изложенные факты заставили задуматься. Было решено выяснить: существует ли проблема качественного питания среди учащихся нашей школы. Исследования были проведены среди учащихся 1-11 классов.

На вопрос, «Какие продукты из числа фаст-фуд ты употребляешь?» были названы чипсы, сухарики, кириешки, «Доширак», гамбургер, чизбургер, пицца, лапша быстрого приготовления, которую сами дети называют «бичпакет» и т.п.

На вопрос «Как часто ты употребляешь эту пищу?» 50% опрошенных ответили - каждый день, 35% - через день, 10% - 1 раз в неделю, 5% - иногда, и только 2% ответили, что не употребляют это никогда!

90% опрошенных знают о вреде, приносимом такой пищей. Но, тем не менее, 72% употребляют эту пищу потому, что ВКУСНО! Родители 90% опрошенных учащихся 1-11 классов знают о том, что их дети употребляют продукты фаст-фуд. 80% опрошенных ничего не знают о пищевых добавках, обозначаемых «Е», 20% знают, что это «химия и красители, вредные, вызывают рак».

На вопрос «Хотели бы вы, чтобы и ваши дети питались такой пищей?» все опрошенные ответили «Нет». И своих будущих детей все собираются кормить едой только домашнего приготовления!

В ходе исследования выявлен также набор часто употребляемых учащимися 1-11 классов продуктов и их состав относительно пищевых добавок со знаком «Е». Оказалось, что «Пепси-кола» имеет добавки Е-150, Е-338, являющиеся подозрительными и вызывающими расстройство желудка. Десерт шоколадно-ореховый «Bonjour» - среди прочих имеет Е-104 и Е-122 (подозрительный), Е-155 (опасный). Кириешки «Light» - Е-627 и Е-631, вызывающие кишечные расстройства. Подумать только, карамель на палочке «Лизун Сосун с жевательной конфетой» среди прочих «Е» содержит Е-110 (опасный) и Е-330 (ракообразующий)! А ведь эти конфеты покупают даже детям детского сада. Шоколад молочный пористый содержит Е-476, запрещенную пищевую добавку. Колбаски охотничьи содержат Е-250,

повышающий артериальное давление. Сыр «Маасдам» - E-251 такого же действия и E-160, вредный для кожи. Производители мягких сухариков и хрустящих сухариков со вкусом кальмара поступили хитрее: они в составе продукта не обозначают пищевые добавки буквой «Е», а указывают их химическое название. В числе прочих назван глутамат натрия. Именно он делает **любую** еду вкусной. А далеко не все знают о его вредном воздействии: он вызывает отслоение сетчатки глаза, кишечные расстройства. Исследования учёных показали, что целый ряд пищевых добавок при постоянном употреблении, в зависимости от индивидуального влияния, представляет серьёзную угрозу здоровью.

И в заключение. Люди создали мощную отрасль промышленности, которая призвана сохранять продукты питания, перерабатывать всё то, что человек вырастил или сам взял у природы. Но такая пища становится практически не пригодной к употреблению. Создаётся впечатление, что человек патологически ненавидит не только всех, кто его окружает, но и самого себя. Поскольку просто одержим желанием произвести больше несъедобных продуктов и накормить им весь мир, а взамен получить деньги и... болезни[4, стр.16]. Кубанский рынок насыщен всевозможными товарами и продуктами, но качественных среди них немного. Привычки питания закладываются с детства. Уважаемые родители! Защитите своих детей перед таким наплывом соблазнов на прилавках. Прививайте им привычку питаться правильно. Ведь дети тоннами поедают эту заморскую гадость. Потом у них болят животы, головы, першит в горле и чешется кожа. Но это, как они сами говорят, ВКУСНО!!! И ваши чада снова бегут к ближайшему киоску, чтобы купить очередную «вкусную» отраву.... Очень хочется, чтобы качественных товаров, не наносящих вред здоровью, было больше.

Человек разумный должен понимать, что его здоровье – это его собственность, его пожизненный бизнес, гарантия долгой и счастливой жизни. А здоровье его детей – гарантия продолжения рода.

### Список литературы:

1. Здоровье от природы. – 2009, №9.
2. Навреди по-быстрому. Антидоза. – 2008, №3(46).
3. На этикетке снова «Е»? Комсомольская правда. Кубань. – 2009, 5 февраля.
4. Пища для ума по поводу пищи для тела. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2004, № 9.
5. Семья. Земля. Урожай. – 2005, №7(226).



## **Приложения.**

Таблицы:

Таблица № 1. Запрещённые пищевые добавки (лист 1).

Таблица № 2. Вредные пищевые добавки (лист 2).

Приложения (лист I).

**Таблицы.**

Таблица 1.

**Запрещённые пищевые добавки.**

E – 103, 107, 125, 127, 128, 140, 153-155, 160d, 160f, 166, 173-175, 180, 182, 209, 213-219, 225-228, 230-233, 237, 238, 241, 263, 264, 281-283, 302, 303, 305, 308-314, 317, 318, 323-325, 328, 329, 343-345, 349-352, 355-357, 359, 365-368, 370, 375, 381, 384, 387-390, 399, 403, 408, 409, 418, 419, 429-436, 441-444, 446, 462, 463, 465, 467, 474, 476-480, 482-489, 491-496, 505, 512, 519, 521-523, 535, 537, 538, 541, 542, 550, 554-557, 559, 560, 574, 576, 577, 580, 622-625, 628, 629, 632-635, 640, 906, 908-911, 913, 916-919, 922, 923, 924b, 925, 926, 929, 943a, 943b, 944-946, 957, 959, 1000, 1001, 1105, 1503, 1521.

**Вредные пищевые добавки.**

Пищевая добавка	Где искать	Кому вредно
Е-102, жёлтый краситель	Мясо, копчёная рыба, соусы, кондитерские изделия	Людам с повышенной чувствительностью к аспирину
Е-124, красный краситель	Мясные паштеты, консервированные фрукты, желе, полуфабрикаты для тортов	Астматикам, аллергикам
Е-131, сине-фиолетовый краситель	Некоторые овощные консервы	Аллергикам, людям с повышенной чувствительностью к аспирину
Е-210-213, консерванты	Маргарины, рыбные консервы, замороженная рыба, мармелад	Астматикам, аллергикам, нельзя давать животным
Е-320, 321, консерванты	Изюм, печенье, сухие завтраки, чипсы, маргарины,	Астматикам, аллергикам, грудным детям
Е-413, эмульгатор	Плавленые сыры, торты	Могут вызвать аллергическую реакцию