

*Неправильное питание –  
причина ослабления здоровья  
детей и серьезных заболеваний*





## *Неправильное питание – причина ослабления здоровья детей и серьезных заболеваний*

*В процессе эволюции, человек научился правильно выбирать необходимую для организма пищу.*

*Сейчас мы выбираем еду по принципу вкусовой и визуальной привлекательности, хотя и то, и другое искусственно создается производителями продуктов питания для повышения продаж.*

*В результате неправильного питания страдает не только наша внешность, но и здоровье. Следя за тем, что вы употребляете в пищу, можно избежать появления и развития многих заболеваний.*



# Питание и варикозное расширение вен

АВСТРАЛИЙСКИЙ УЧЕНЫЙ Р. МЕЙ ДОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН МОЖНО ЛЕЧИТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДИЕТОЙ, СОДЕРЖАЩЕЙ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КЛЕТЧАТКИ, В СОЧЕТАНИИ С БЫСТРОЙ ХОДЬБОЙ. ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ЭТОГО ЯВЛЕНИЯ УЧЕНЫЙ РЕКОМЕНДУЕТ ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ В СЫРОМ ВИДЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, САЛАТ, КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В КОЖУРЕ, И ОБЯЗАТЕЛЬНО 2—3 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ ПРОРОСТКОВ ПШЕНИЦЫ.



# Питание и рак



**Шведские онкологи свидетельствуют, что если 50 лет назад в Швеции рак желудка занимал первое место в структуре смертности, то сегодня этот показатель резко уменьшился (с 60% до 17% у мужчин и 8% у женщин). Такое уменьшение объясняется тем, что 50 лет назад питание было преимущественно мясным, теперь же в рационе преобладают зелень, овощи и фрукты. Аналогичные изменения произошли во многих других промышленно развитых странах**



# *Заболевания, вызванные проблемами пищеварения*

**Данные социологических исследований свидетельствуют, что запором страдают до 47% населения промышленно развитых стран. Многие недооценивают это заболевание, а оно ведет к развитию геморроя, варикозного расширения вен малого таза и нижних конечностей, раку кишечника. Поэтому для усиления моторносекреторной функции кишечника наиболее подходят зерновые отруби грубого помола, морковь, свекла, яблоки, капуста, апельсины.**



# Неестественные составляющие пищи



Пища, содержащая химические концентраты, может вызвать резкие головные боли, связанные с содержанием в концентратах глутамата натрия. Корректирующее питание в данной ситуации заключается в увеличении потребления овощей как источника витаминов и углеводов. Исключается употребление кофе, алкоголя, транквилизаторов.



# Питание и нервная деятельность



**Из всех органов нашего организма головной мозг наиболее незащищен. В головном мозге протекает почти 25% всех обменных процессов. Нервная ткань не способна запасаться энергией, и поэтому ее функционирование непосредственно зависит от уровня глюкозы в крови. Существует зависимость между потреблением углеводов и способностью противостоять стрессовым ситуациям.**



# Модные диеты

---

Анорексия – расстройство, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и поддерживаемым самим пациентом.

Общая распространённость анорексии составляет 1,2% и 0,29% соответственно среди женщин и среди мужчин. Чаще всего расстройство возникает у девочек подросткового возраста и молодых женщин, но реже могут заболеть и мальчики подросткового возраста и юноши.

**Анорексия – диета на  
смерть**



# Ожирение – болезнь ...



Эпидемия ожирения началась 2 млн. лет назад

В эпидемии ожирения, от которой нынче страдают все больше стран, повинна эволюция человека. К такому выводу пришли американские специалисты, пишет британский Telegraph. Употреблять очень калорийную пищу человек начал еще 2 млн. лет назад.



# *Анаболическая зависимость*

*Анаболики – химические вещества, действие которых направлено на образование и обновление структурных частей клеток и тканей.*

*Озабоченные своей фигурой молодые люди обращаются к запрещенным стероидам и анаболикам.*

*Мода на стероиды пришла из спортзалов. Культуристы, спортсмены и раньше использовали анаболические стероиды.*



*Навязчивое желание молодых людей улучшить фигуру и всеми силами накачать в спортзале идеальный пресс приводит к росту потребления запрещенных анаболических стероидов*

---



*Наиболее распространённые анаболики, действие которых направлено именно на рост мышечной ткани:*

---

- ▶ *гормоны;*
- ▶ *витамины*
- ▶ *коферменты;*
- ▶ *растительные адаптогены*
- ▶ *ноотропы;*
- ▶ *аминокислоты;*
- ▶ *антигипоксанты*



# Пищевые добавки



Вещества, обозначаемые индексами с **E 100 до E 182** включительно являются красителями, придающими продуктам различную окраску.

Начиная с **E 200** и далее - представляют собой консерванты, которые удлиняют сроки хранения продукта.

Начиная с **E 300** и далее – являются антиоксидантами и антиокислителями, регуляторами кислотности, замедляющими процессы окисления. Их действие сходно с действием консерваторов.

Индексами с **E 400 по E 430** обозначаются стабилизаторы и загустители, сохраняющие заданную консистенцию продукта.

**E 430 – E 500** – эмульгаторы. Они представляют собой консерваторы, поддерживающие определенную структуру продукта.

Разрыхлители, препятствующие комкованию и смешиванию продукта обозначаются индексами **E 500 – E 520**.

**E 620 и E 642** представляют собой усилители вкуса и аромата продукта.

**E 642 – E 899** – запасные индексы.

Индексами **E 900 – E 1521** обозначаются подсластители, а также понижающие пенообразование (при разливе сока, например) вещества.

Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие
E 102	O!	E 180	O!	E 280	P	E 463	PX
E 103	(З)	E 201	O!	E 281	P	E 465	PX
E 104	П	E 210	P	E 282	P	E 466	PX
E 105	(З)	E 211	P	E 283	P	E 477	П
E 110	O!	E 212	P	E 310	С	E 501	O!
E 111	(З)	E 213	P	E 311	С	E 502	O!
E 120	O!	E 214	P	E 312	С	E 503	O!
E 121	(З)	E 215	P	E 320	X	E 510	OO!!
E 122	П	E 216	P (З)	E 321	X	E 513E	OO!!
E 123	OO!! (З)	E 219	P	E 330	P	E 527	OO!!
E 124	O!	E 220	O!	E 338	PX	E 620	O!
E 125	(З)	E 222	O!	E 339	PX	E 626	PK
E 126	(З)	E 223	O!	E 340	PX	E 627	PK
E 127	O!	E 224	O!	E 341	PX	E 628	PK
E 129	O!	E 228	O!	E 343	PK	E 629	PK
E 130	(З)	E 230	P	E 400	O!	E 630	PK
E 131	P	E 231	BK	E 401	O!	E 631	PK
E 141	П	E 232	BK	E 402	O!	E 632	PK
E 142	P	E 233	O!	E 403	O!	E 633	PK
E 150	П	E 239	BK	E 404	O!	E 634	PK
E 151	BK	E 240	P	E 405	O!	E 635	PK
E 152	(З)	E 241	П	E 450	PX	E 636	O!
E 153	P	E 242	O!	E 451	PX	E 637	O!
E 154	PK, PД	E 249	P	E 452	PX	E 907	С
E 155	O!	E 250	PД	E 453	PX	E 951	BK
E 160	BK	E 251	PД	E 454	PX	E 952	(З)
E 171	П	E 252	P	E 461	PX	E 954	P
E 173	П	E 270	O!	E 462	PX	E 1105	BK

д/детей

### Условные обозначения вредных воздействий добавок:

O! — опасный

OO!! — очень опасный

(З) — запрещенный

PK — вызывает кишечные расстройства

PД — нарушает артериальное давление

С — сыпь

P — ракообразующий

PЖ — вызывает расстройство желудка

X — холестерин

П — подозрительный

BK — вреден для кожи



ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ: E123, E510, E513E, E527

ОПАСНЫЕ: E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637

КАНЦЕРОГЕННЫЕ: 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: E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E951, E1105

РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА: E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635

ДАВЛЕНИЕ: E154, E250, E252

ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ: E270

ЗАПРЕЩЕННЫЕ: E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ: E104, E122, E141, E171, E173, E241, E477

Самые обычные продукты питания представленные на этой фотографии, в сумме имеют следующие добавки: E-234, E-407, E-331, E-339, E-452, E-420, E-967, E-421, E-965, E-950, E-951, E-330, E-296, E-322, E-903, E-321, E-415, E-260, E-200, E-385, E-416, E-418\*, E-162, E-160a, E-473, E-322, E-953, E-296...

Порой надо узнать не только расшифровку кода, а наоборот код из названия добавки. **Наша памятка справится и с этим!**



**Берегите свое здоровье, обращайтесь внимание на состав,** ведь, например, мало кто знает, что на одном из этих продуктов написано:

**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ.**



***Гексаметилентетрамин***  
***(уротропин, E239)***

# E-621 – глутамат натрия



Усилители вкуса и аромата (**E-621**, **E-627**, **E-631**), регуляторы кислотности (**E-330**), краситель (**E-150C**).



## ЗАПРЕЩЕНО В РОССИИ

**E121** - краситель цитрусовый

**E123** - краситель амарант

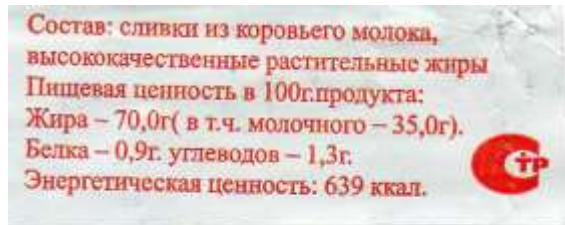
**E240** - консервант формальдегид

# Состав продуктов питания

Полуфабрикат в тесте с мясной начинкой категории Г, пельмени "Домашние" замороженные.

Состав: мука в/с, улучшитель, вода, свинина п/ж, шпик, белок растительный немодифицированный, лук, перец, соль, специи

Масло сливочное



Исследования ученых подтвердили, что многие (хоть и не все) пищевых добавок при частом употреблении в пищу представляют опасность для здоровья.

Полностью исключить из своего рациона продукты с этими добавками, все равно, не получится, поэтому стоит относиться философски. "Предупрежден – значит, вооружен!" – и здорово, что вас предупредили.

Просто старайтесь отдавать предпочтение более здоровым, более натуральным продуктам, прошедшим меньшую "пищевую" обработку, с меньшим количеством синтетических пищевых добавок – это, пожалуй, самое разумное решение.

Стабилизаторы, эмульгаторы (E-400 – E-599)

E-481 Стеароил-2-лактат натрия (S Stearoyl-2-lactylate)