



7 апреля – Всемирный день Здоровья!

Всемирный день здоровья в 2015 году будет отмечаться уже шестьдесят пятый раз. Впервые это мероприятие было проведено в 1950 году 7 апреля по решению Всемирной организации здравоохранения. Одной из задач этого праздника является привлечение внимания мировой общественности к той или иной мировой проблеме, касающейся здоровья людей и всего человечества в целом. Поэтому, каждый год этому дню посвящена какая-то одна тема.

Безопасность пищевых продуктов — тема Всемирного дня здоровья 2015 года.

Никому не нужно объяснять, насколько важно для нашего здоровья правильное питание. Часто то, что попадает к нам в организм с едой, является просто... ядом. Мы говорим о всевозможных вредных добавках, содержащихся в промышленно-обработанных продуктах питания. В принципе, наш организм - штука прочная. Он способен самостоятельно избавляться от многих вредных веществ, попадающих в него с пищей, водой, воздухом. Но, когда этих вредных веществ слишком много, организм не справляется.

Первое, что стоит сделать всем, кто заботится о своем здоровье - отказаться от употребления самых вредных продуктов питания, содержащих вредные добавки. Или хотя бы свести употребление таких продуктов к минимуму.

Проблема в том, что сегодня практически невозможно купить действительно экологически чистые продукты, не содержащие никаких вредных для здоровья добавок. Самые популярные продукты питания часто вредят нашему здоровью, но некоторые продукты питания содержат особенно большое количество вредных добавок. Ниже приведен список десяти самых популярных **вредных продуктов питания**.

1. Жевательные резинки, сладости

Эти изделия вряд ли можно даже назвать продуктами питания, потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей и эмульгаторов, антиокислителей (антиоксидантов) и пищевых красителей. Жевательная резинка почти полностью состоит из пищевых добавок. Конфеты, в зависимости от вида, содержат чуть меньше пищевых добавок. Эти продукты питания могут вызвать расстройство желудка, обезвоживание, болезни почек и печени, каменно-почечную болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления, кожные заболевания, повышение уровня холестерина в крови.

2. Вареные, колбасы, сосиски, сардельки.

Это одни из самых вредных мясных продуктов питания, они содержат следующие вредные добавки (или некоторые из них - в зависимости от конкретного продукта): пищевые консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы. Кроме того, в колбасах, сосисках и сардельках

содержится до 80% трансгенной сои, которая, хоть и выходит за пределы обсуждаемой темы пищевых добавок, является весьма опасным продуктом.

Эти продукты вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение зрения, головные боли, аллергию. Антиокислители убивают полезную микрофлору, вследствие чего появляются заболевания и нарушение пищеварения. Пищевые красители и стабилизаторы провоцируют возникновение и развитие злокачественных опухолей.

3. Копченое мясо и рыба, копченые и полукопченые колбасы.

Эти продукты питания по вредности превосходят вареные мясные изделия. Их можно без преувеличения назвать самыми вредными мясными продуктами. Содержат: консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы. Для этих продуктов питания актуально все, сказанное про вареные мясные продукты. Кроме того, употребление копченых и полу-копченых колбас наносит вред поджелудочной железе, повышает уровень холестерина в крови и ведет к нагрузке на сердечно-сосудистую систему.

4. Йогурты

Благодаря рекламе, мы привыкли считать йогурты чуть ли не самыми полезными молочными продуктами питания. Тем не менее, они входят в список десяти самых вредных продуктов, благодаря содержанию в них стабилизаторов, загустителей, антиокислителей и ароматизаторов. Могут вызвать рак (лимонная кислота, содержащаяся в йогуртах, в больших дозах имеет канцерогенный эффект), аллергию, заболевания поджелудочной железы.

5. Чипсы и картофель "Фри"

Эти продукты содержат стабилизаторы и ароматизаторы (усилители вкуса). Картофель "Фри" ресторанах быстрого питания жарится в много раз использованном масле, что приводит к образованию канцерогенов. Также, технология изготовления чипсов ведёт к образованию канцерогенных синтетических жиров. Присутствие большого количества канцерогенов делает эти продукты питания особенно вредными.

6. Мороженное

Мороженное может и не содержать пищевых добавок. Но многие виды мороженого содержат следующие вредные добавки: пищевые красители, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, ароматизаторы. Мороженное с этими добавками заслужено включено в наш список 10 самых вредных продуктов питания. Возможные проблемы: болезни печени и почек, расстройство желудка, замедление обмена веществ в организме, нарушения сна.

7. Напитки

Наиболее опасные безалкогольные напитки (Кока-Кола, Спрайт, Пепси и т.д.), энергетические напитки. Как и жевательные резинки, их сложно даже назвать продуктами питания. Негазированные, обычно, содержат несколько меньший набор вредных пищевых добавок. Дополнительная опасность напитков в том, что вредные вещества при поступлении с жидкостью усваиваются быстрее и легче, чем при поступлении с твердой пищей. Вот наиболее опасные добавки, которые можно встретить в различных напитках: различные синтетические сахарозаменители, пищевые

консерванты, эмульгаторы, ароматизаторы. Могут вызывать: рак, цирроз печени, дегенеративные заболевания, ухудшение работы сердца, аллергические проявления и т.д.

8. Соусы

В состав многих соусов входят: пищевые консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, пищевые красители, ароматизаторы и т.д. Соусы, не являясь самостоятельным продуктом питания, могут превратить любую полезную пищу в самую вредную. В зависимости от состава, могут вызывать все заболевания, перечисленные в других категориях.

9. Сухарики

Этот довольно популярный продукт питания тоже входит в наш список самых вредных продуктов питания. В состав сухариков обычно входят различные ароматизаторы и пищевые красители. Могут входить и другие вредные пищевые добавки. Главная опасная добавка, которую используют для усиления вкуса сухариков - глутамат натрия (Е621). Он представляет собой белый кристаллический порошок, прекрасно растворяется в воде. Он используется как интенсификатор, усиливающий вкус основного продукта. Возможные проблемы: ухудшение зрения, нарушение артериального давления, расстройство желудка, аллергические реакции.

10. Шоколад

Чтобы найти шоколад без вредных добавок, нужно очень постараться. В его состав обычно входят ароматизаторы, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты. Может вызвать аллергические реакции и многое другое. На самом деле, большинство реакций вызывается не какао, а добавками или компонентами, входящими в состав лакомства. Наиболее распространенные аллергены – соевый лецитин, молоко, кукурузный сироп, глютен, орехи, ароматизаторы и красители.

Будьте здоровы!

Берегите себя и своих близких!