

**Цель:** выявить влияние пищевых добавок на здоровье человека.

*Самостоятельные исследования учащихся и приобретенные практические знания, умения и навыки помогут ответить на проблемные вопросы учебной темы, которые связаны с*

«Когда-то к Насреддину пришёл больной с жалобой на боли в животе. Насреддин спросил его, что он ел? Когда больной ответил, что он съел на обед, то Насреддин прописал ему глазные капли. На недоуменный вопрос пациента, почему выписаны глазные капли, если болит живот, Насреддин ответил: «В следующий раз ты будешь видеть, что ешь».

МКОУ  
НОВНИКОЛАЕВСКАЯ  
СОШ  
Новосибирская область  
Барабинский район  
Село Новониколаевка  
Почтовый индекс: 632315  
Телефон: (383) 65-1-47  
novonikolaevka1@yandex.ru



МКОУ Новониколаевская  
СОШ  
8 класс

## **Пищевые добавки в нашей жизни**



«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»

Телефон: (383) 65-1-47

## Содержание пищевых добавок в наиболее часто употребляемых продуктах питания школьников в МКОУ Новониколаевская СОШ

Продукт	Красители Е 1**	Консерванты Е 2**	Антиокислители Е 3**	Загустители Е 4**	Эмульгаторы Е 5**	Усилители вкуса Е 6**
Жевательная резинка «Orbit»	171		<b>320</b>	420, 414, 422, 421		<b>627</b> , 631
Кириешки «Воронцовские», «Light»						<b>Г</b> <b>Е 627</b> , Е 631
Майонез «Провансаль»		Б, С				
Майонез «Оливьез»						
Лапша быстрого приготовления «Ролтон» и «Big Von»	<b>102</b>					<b>Г</b>
Колбаса			<b>Ф</b>			
Газвода		<b>Б</b>				<b>С, Ас</b>
Мороженое «Джайв»	<b>102, 110, 131</b>			<b>407</b> , 412, <b>466</b> , 471		
Шоколад «Воздушный»				Е 476		
Чипсы «Русская картошка»						<b>Г</b>
Чипсы «Золотая картошка»			<b>Ф</b>			<b>Г</b>
Чипсы «Крабовые»						<b>Г</b>
«Ассорти Холодок»	<b>102, 110, 122, 124, 160 а</b>					
«Snickers»						
Йогурт «Чудо»	К, А					
Мармелад «Ассорти Фру-фру»	<b>102, 110, 129, 133</b>					

- **Лидер-жевательная резинка** очень вредна. Она содержит антиокислители, повышающие холестерин, и ракообразующий усилитель вкуса.

- Такие продукты, как **кириешки, лапша быстрого приготовления и чипсы**, пользующиеся спросом у школьников, содержат усилитель вкуса глютамат натрия, а он может вызвать головную боль, тошноту, учащенное сердцебиение, сонливость, слабость, повлиять на зрение, если употреблять его в течение многих лет.

- **Майонез и газировки**, занимающие по потреблению 3 и 4 место, содержат консервант бензоат натрия, являющийся аллергеном. Помимо этого, газвода содержит усилитель вкуса сахарин, способный вызывать опухоль мочевого пузыря.

- Соединения кальция, добавляемые в **колбасы и чипсы «Золотая картошка»** способствуют развитию остеопороза. Как указано в статье «Фосфор полезный и ужасный» (2, с. 22), эта болезнь в мире приобрела характер эпидемии. Кости становятся хрупкими и ломкими. Переломы из-за слабости кости возникают даже у подростков. А ведь эти продукты заняли по спросу 5 и 6 места.

- Продуктами, собравшими наибольшее количество опасных добавок, оказались **«Ассорти Холодок» и мармелад «Ассорти Фру-фру»**. В них содержатся опасные красители, которые способны спровоцировать аллергические реакции, приступы астмы, тошноту, оказывают мутагенное и канцерогенное действие, вызывают гиперактивность. Правда эти продукты оказались на 8 и 11 местах.

- В **шоколаде «Воздушный», «Snickers» и йогурте «Чудо»** не обнаружено вредных пищевых добавок.

### «Шпаргалка «Наиболее вредные пищевые добавки»

**Опасные** — Е102, Е110, Е120, Е123, Е124, Е127, Е155, Е 201, Е 222, Е 223, Е 224, Е 233, Е 242, Е 270, Е 400, Е 501, Е 502, Е 503, Е510,Е513Е, Е527, Е 620, Е 636, Е 637

**Запрещенные** — Е103, Е105, Е111, Е121, Е125, Е126, Е130, Е152

**Вызывают расстройства кишечника** — Е 221, Е 226, Е 338, Е 339, Е 340, Е 341, Е 407, Е 450, Е 462, Е 465, Е 466

**Нарушают артериальное давление** — Е 250, Е 251

**Вызывают сыпь** — Е 230, Е 231, Е 232, Е 311, Е 312, Е 313

**Ракообразующие** — Е131, Е142, Е153, Е 210, Е 211, Е 212, Е 213, Е 214, Е 215, Е 216, Е 217, Е 219, Е 626, Е 627, Е 628, Е 629, Е 630, Е 635

Г – глютамат натрия  
К - кармин

Ас – аспартам  
Ф – фосфат

А – антоциан  
Б – бензоат натрия