Продукты питания –  это неотъемлемая часть жизни  человека. Люди питаются для того, чтобы  жить, но при неправильном, несбалансированном питании у человека в организме  происходит сбой в работе пищеварительной  системы.

"Всё приятное в этом мире либо вредно, либо аморально, либо ведёт к ожирению. "

Вы довольно часто слышали такую расхожую шутку. Действительно, часто случается, что самые вкусные продукты являются и самыми вредными. В этом докладе я хочу рассказать о наиболее вредных продуктах питания.

1. **ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА**

Трудно найти в современном цивилизованном мире человека, не имеющего представления о жевательной резинке. Люди всегда что-то жевали, только с разными целями. В древности таким способом очищали зубы, развивали жевательные мышцы, успокаивали нервы. В качестве жвачки наши предки использовали чаще всего березовую смолу. Лишь в конце XIX в. стали жевать натуральный каучук, добавляя в него различные вещества для улучшения вкуса.

Главный минус жевательной резинки – это ее состав. Жевательная резинка чаще всего состоит из продуктов, полученных через синтез химических, а не природных веществ.

**В основе жвачки лежит резина – комплекс полимерных соединений, не расщепляющихся в ротовой полости под воздействием слюны**. По сути, мы жуем эластичный кусочек пластмассы, хорошенько приправленный всевозможными вкусовыми добавками. Для того чтобы жевательная резинка имела вкус и аромат, используются консерванты, ароматизаторы и сахар или его заменители. Каждый из этих ингредиентов по-своему негативно воздействует на организм, вызывая различные проблемы со здоровьем:

* Сахар создает в ротовой полости благоприятную среду для размножения патогенной микрофлоры, поражающей эмаль зубов.
* В качестве заменителей сладкой основы используется сорбит и ксилит. Эти ингредиенты могут стать причиной появления болей в животе, вздутия и диареи.
* В основе ароматизаторов чаще всего используются вещества, разъедающие нежную слизистую. Это приводит к появлению язв в ротовой полости.
* В жевательные резинки, из которых надуваются большие пузыри, добавляют специальные масла. При попадании на кожу в области рта они провоцируют развитие периорального дерматита.
* **Е140 и Е321 (красители и антиоксиданты) часто вызывают кожные аллергические реакции**. Наиболее распространенная из них – крапивница.

1. На упаковке часто можно встреть предупреждающую надпись «содержит аспартам». В процессе распада в организме из него образуются молекулы метанола, известные своими канцерогенными свойствами. **Накопление этого токсина может привести к патологиям печени и почек**.
2. Глутамат или усилитель вкуса. Добавка, часто используемая в пищевой промышленности, оказывает разрушающее воздействие на нервные клетки. Вещество противопоказано детям в возрасте младше четырех лет. Употреблять его вредно и беременным женщинам из-за рисков навредить ребенку в утробе.
3. Жевательные резинки могут повредить пломбы в зубах. Производители отнекиваются от этого предположения, аргументируя мягкостью их изделия в сравнении с теми же ирисками советских времен. Но если жевать много жвачки, это создает сильное давление на зубы, приводя к деформации пломбировочного материала.
4. В процессе жевания активизируются слюнные железы и идет усиленная выработка желудочного сока. Если в этот период не поступает еда в желудок, высокая концентрация соляной кислоты приводит к нарушению целостности слизистой желудка. В долгосрочной перспективе это грозит язвой желудка, гастритом и другим проблемами с пищеварением.
5. Сахар в составе жевательной резинки – это питательная среда для болезнетворных бактерий. Активно размножаясь в ротовой полости, они истончают зубную эмаль, провоцируя развитие кариеса. Использование в технологической карте заменителей не решает проблему безопасности готового продукта, о чем говорилось выше.
6. Жвачки не могут служить полноценной альтернативой обычной чистке. В определенной ситуации обильное слюноотделение в процессе жевания поможет очистить зубы от остатков пищи, но в труднодоступных местах с этой задачей жвачка не справится. Полоскание обычной водой будет гораздо эффективнее и безопаснее.
7. Отбеливающая жевательная резинка – это миф. **Ни одна мятная подушечка не способна отбелить эмаль зубов даже на четверть тона**.
8. Если взрослый человек случайно проглотит жвачку, ничего катастрофичного не произойдет. Количество и концентрация желудочного сока таковы, что смогут растворить даже этот кусочек пластмассы. А вот у детей при проглатывании жевательная резинка может стать причиной непроходимости кишечника или удушения.
9. Наш челюстной аппарат способен выдерживать большие нагрузки, но под постоянным давлением может произойти нарушение несформированного прикуса у детей.
10. Жвачки, как разносчик инфекции. Ситуация жевания одной резинки сразу несколькими людьми очень распространена у детей. Пожевал сам – поделись с другом. Для неокрепшего детского иммунитета достаточно одного такого «собрата», чтобы подхватить любую инфекцию. Да и дожевать сладкую резинку, полежавшую на столе час-другой, любят многие детишки. А то, что к ней прилип миллион бактерий, их уже мало волнует.
11. «Ухудшение мыслительных способностей». Некоторые психологи отмечают, что у детей, постоянно жующих жвачку, по сравнению со сверстниками, не злоупотребляющим этим, значительно ниже уровень интеллекта. Объясняется это тем, что резинка не дает возможности сосредоточиться, притупляет внимание, снижает память и ослабляет процесс мышления.
12. **НОРВЕЖСКИЙ ЛОСОСЬ**

Эколог и основатель Союза охраны природы Норвегии Курт Оддекалв утверждает, что норвежский лосось – самая токсичная еда в мире. В статье рассказывается о тонкостях работы норвежских рыбных ферм по выращиванию лосося. По словам Оддекалва, ситуация с выращиванием лосося в Норвегии просто катастрофическая. Так, маленькая норвежская ферма выращивает до 9 тысяч тонн особей лосося. Большое скопление рыбы на норвежских фермах приводит к вспышкам заболеваний, в частности некроза поджелудочной железы и инфекционной анемии лососёвых. Эпидемия охватила все рыбные хозяйства Норвегии, однако от потребителей это тщательно скрывается, утверждает Курт.  
Для предотвращения вспышек заболеваний работники ферм льют в воду в больших количествах сильные пестициды, обладающие нейротоксическим действием. Такие процедуры проводятся в противогазах и защитных костюмах, чтобы избежать попадания химикатов в организм. Человеку есть обработанную таким способом рыбу нельзя, считает эколог.

Эколог рассказывает, почему нельзя покупать лосось, выращенный в искусственных водоемах. Дикий лосось имеет 5-7% жира, а искусственный - 15-34%. Поскольку в жировой ткани содержатся все токсины, то норвежский лосось является самым токсичным в мире, уверен Курт. Лосось в естественных условиях обладает незаменимыми жирными кислотами, включающих омега-3. Употребление такой рыбы защищает человека от сердечно-сосудистых заболеваний. Натуральная пища лосося обеспечивает ему красивый розовый цвет.  
  
Опасным является любой искусственно выращенный лосось. Большая часть рыбы поступает на прилавки именно с рыбоводческих ферм. Вместо естественных жирных кислот лосось напичкан химикатами, вызывающими онкологические, нервные и другие заболевания. Кроме того, для поддержания его естественного цвета рыбоводы добавляют в корм лосося химический продукт - кантаксантин. Этот химикат приводит к появлению у детей слепоты в раннем возрасте.  
Что же касается еще одного вредного вещества – полихлорированного дифенила, то доказано, что оно подавляет иммунитет, поражает кожу, печень, почки, нервную систему и даже провоцируют развитие рака.

1. **ШОКОЛАД**

Конечно ни для кого не новость и не секрет, что шоколад, и вообще сладкое, приводит к ожирению. Многие думают, что именно в этом весь вред шоколада. А вот и нет. Это далеко не всё. Всем известно, что этот продукт производят из какао-бобов. Но прочтите упаковку, из чего состоит шоколад? Не кажется ли вам, что список уж очень длинный и половина ингредиентов лишние? По крайней мере, зачем они в шоколад добавлены непонятно. Дешёвый шоколад в этом плане наиболее опасен. В нём почти нет какао, зато есть много другой гадости:

* крахмал модифицированный;
* каррагинан или Е-407;
* пальмовое масло;
* сухое молоко и сыворотка;
* какао-порошок обезжиренный;
* ароматизаторы идентичные натуральным;
* эмульгаторы (лецитин).

Вот примерный состав некачественного вредного шоколада. По правде говоря, это и не шоколад вовсе, а шоколадоподобный продукт. В нём какао не более 7 %.

*В хорошем шоколаде содержание какао-бобов (не порошка!) должно быть не менее 55 %. Таким требованиям отвечает только тёмный шоколад, и то не каждый.*

Самый опасный шоколад – белый. Его и шоколадом то назвать можно с большой натяжкой. Какао-бобы отсутствуют, вместо них добавляется какао-масло. А ещё в нем сгущенное молоко и аж 55 % сахара. Это плюсом к итак сладкой сгущенке.

Мелкие производители часто заменяют дорогое какао-масло пальмовым и кокосовым маслом. Такая шоколадная продукция будет содержать транс-жиры, которые могут спровоцировать гормональный дисбаланс, лишний вес, атеросклероз, злокачественные опухоли и другие тяжелые патологии.

В наше время повсеместных подделок и искусственных добавок даже шоколад это вред для здоровья. Недобросовестные производители настолько отдаляют его состав от состава настоящего продукта, что мы стали есть просто какую-то непонятную сладкую массу. Эта масса может здорово навредить здоровью. Поэтому, необходимо во-первых, ограничить его употребление – пользы в шоколаде мало. Во-вторых, если вы уж очень хотите съесть кусочек этой сладости, научитесь выбирать хорошую и качественную сладкую плитку. Но самое главное, помните, что есть можно не больше 40 граммов в день. А горького шоколада и того меньше – не более 25 грамм. Детям его стоит давать только раз в неделю. При такой норме никакого вреда не будет. Шоколадом, как и любыми другими сладостями, злоупотреблять нельзя. Главное – мера. Необходимо помнить обо всех ограничениях и побочных эффектах этого продукта. Помните, ваше здоровье в ваших руках.

1. **ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ**

Наш организм на 60% состоит из воды. Для поддержания водного равновесия мы пьем ежедневно. Кто-то предпочитает кофе, кто-то чай, а кто-то - газировку. Основу любого напитка составляет вода. Кроме воды в напитках содержатся иные вещества, оказывающие действие на наш организм. Это действие может оказаться положительным или отрицательным, в зависимости от регулярности и объемов употребления какого-либо напитка.

Стандартные компоненты, входящие в состав сладкой газированной воды:

* ароматизаторы;
* сахар;
* заменители сахара;
* консерванты;
* углекислый газ;
* фосфаты.

Дадим краткое описание свойств каждого компонента газировки.

**Ароматизаторы**

Производители газировки традиционно изготавливают сладкие газированные напитки, добавляя ароматизаторы и усилители вкуса. Под каждым идентичным натуральному ароматизатором скрывается химикат. Например, таковым может выступать Е211 — бензоат натрия, обладающий канцерогенными свойствами. При наличии в составе аскорбиновой кислоты, есть риск образования в напитке токсичного бензола.

**Сахар**

Большая концентрация сахара придает сладкий вкус напиткам. В одном стакане газировки содержится объем сахара, равный 5 ложкам сахарного песка. Постоянное употребление сахара в больших объемах грозит сердечными заболеваниями, кариесом, диабетом, атеросклерозом и ожирением. Сахар может скрываться за другими названиями.

**Заменители сахара**

Вред газировки на организм человека обусловлен наличием сахарозаменителей в составе.

Е951 аспартам и Е420 сорбитол — у этих веществ негативная репутация, так как они медленно ухудшают зрение через разрушение сетчатки глаза.

Неоднозначные свойства имеет ксилит. Известно, что сахарозаменитель ксилит может иметь связь с образованием камней в почках.

Цикламат - синтетический химикат, имеет сладкий вкус, в 200 раз превышающий сладость сахара.

Запрещен к использованию в продуктах питания человека, поскольку является канцерогеном, вызывающим раковую болезнь (в США, Канаде, Японии, Южной Корее, Сингапуре, Индонезии).

**Консерванты**

Нередко производители добавляют в напитки Е338 — ортофосфорную кислоту. Известно, что чрезмерное употребление ортофосфорной кислоты грозит вымыванием кальция, а значит, предрасполагает к остеопорозу.

Очень часто на упаковке газировки значится Е300 — аскорбиновая кислота. Побочный эффект от этого вещества — это повреждения зубной эмали, а значит, оно вызывает кариес. При постоянном употреблении напитков с консервантами повышается риск формирования камней внутри мочевыводящих путей и почек.

**Углекислый газ**

Добавление углекислого газа не несет прямой опасности для здорового человека. При заболеваниях ЖКТ, углекислый газ опасен. При поступлении в желудок углекислоты, раздражается слизистая, что вызывает обострение заболеваний. Здоровая кишечная микрофлора страдает под действием двуокиси углерода.

**Фосфаты**

Известно, что фосфаты вызывают преждевременное старение.

Сотрудники Университета Миннесоты (США) на протяжении четырнадцати лет наблюдали за 60 524 мужчинами и женщинами в Сингапуре. За это время [рак поджелудочной железы](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fformatzdorovia.com%2Fadaptivnaja-pomosch-onkozabolevanija)развился у 140 человек. Выпивавшие две и более банки сладких прохладительных напитков в неделю (в среднем по пять банок за 7 дней) заболевали онконедугом на 87% чаще.

При этом никакой связи между употреблением фруктовых соков и развитием рака обнаружено не было. Негативное влияние оказывает только газировка! Ученые объясняют это так: в коле и подобных ей напитках содержится очень много сахара, из-за чего в поджелудочной железе увеличивается выработка инсулина. Это и провоцирует рак. Кроме того, любители газированных напитков обычно питаются хуже прочих, и это тоже может плохо влиять на поджелудочную железу.

Новые исследования американских ученых показали, что газированные напитки подрывают женское здоровье. По мнению специалистов, проводивших исследование, две баночки любой газировки в сутки через три недели оборачиваются большими неприятностями для организма представительниц прекрасного пола. Главные нарушения в работе организма связаны с функционированием сердечно-сосудистой системы. Кроме того, после постоянного употребления газировки возрастает угроза развития такого серьезного заболевания, как сахарный диабет.

1. **ПОЛУФАБРИКАТЫ И КОПЧЕНОСТИ**

Многие из наших соотечественников любят побаловать свою семью деликатесами в виде копченой рыбы или мяса, от одного аромата которых текут слюнки. Однако приверженцы здорового питания знают, что копченые продукты относят к категории достаточно вредных блюд. Частое и обильное их употребление способно провоцировать болезни пищеварительной системы, а некоторые химические соединения, содержащиеся в этих продуктах, обладают канцерогенным эффектом. За счет своего состава и избытка соли употребление таких продуктов способно приводить к отекам и нарушению обмена веществ, влияет на вес тела и провоцирует аллергию у предрасположенных пациентов. Разберем подробнее негативные эффекты копченостей.

Копчение издавна применяли для удлинения срока годности таких продуктов как рыба, птица и мясо, некоторые виды овощей, сыры. «Побочным» эффектом копчения является уникальный аромат и вкус дымка, стимулирующий аппетит. Но именно этот аромат, пропитывающий продукты питания, и несет потенциальный вред для обмена веществ и здоровья потребителя. Дым при горении древесины содержит особые летучие вещества, обладающие канцерогенными эффектами, что в организме человека негативно воздействует на живые клетки, провоцируя их раковую трансформацию. Используемый сегодня в промышленном производстве копченостей «жидкий дым» содержит различные химические соединения, ароматизаторы и фенолы, формальдегид, которые также негативно влияют на обмен веществ. Вместе с потребляемыми продуктами они попадают в организм в достаточно опасных концентрациях. Особенно опасны они для тех органов, которые призваны нейтрализовать яды и токсины — это печень и почки. Регулярное употребление таких продуктов приводит к болезням данных органов. Плюс сюда же добавим избыток жиров и холестерина, содержащихся в самих продуктах — они также нарушают обмен веществ организма, способствуя атеросклерозу и ожирению.

Любителям европейской кухни с ее чешскими колбасками, португальскими чорисо, баварскими сосисками посвящается. Будь полуфабрикат, из которого готовятся ваши колбаски, замороженным или совсем свежим, в переработанном мясе нет особой пользы. European Journal of Cancer заявляет: употребление в пищу переработанного мяса (в котором не остается крупных волокон, только однородная масса, как в фарше или колбасе) повышает риск возникновения злокачественных опухолей.

Исследование с участием 260 тысяч женщин подтвердило, что всего 9 граммов мясных продуктов в день увеличивают вероятность развития рака молочной железы на 15 % — а это всего лишь пара сосисок или одна колбаска внушительных размеров в неделю. С европейскими коллегами соглашаются и во Всемирной организации здравоохранения. Там заявляют, что даже 50 г переработанного мяса в день повышает риск развития колоректальных опухолей.

В одном исследовании приняли участие более 100 000 человек. Ученые в течение 5 лет собирали информацию о ежедневном рационе этих людей, а также наблюдали за их здоровьем. По итогу выяснилось: у тех, кто ел много обработанной пищи, риск развития заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой возрос на 10 процентов.

Во втором исследовании ученые в течение 14 лет наблюдали за тем, что едят 20 000 человек. Анализ этих данных показал: уровень смертности среди людей, которые ели в течение времени наблюдений много полуфабрикатов, оказался на 18 процентов выше, чем у тех, кто полуфабрикатов ел мало или не ел совсем.

1. **МАГАЗИННЫЕ СОУСЫ**

Красители, консерванты, эмульгаторы… - все эти слова вы уже слышали не раз, а вот в составе жидких приправ, написанном на упаковке, их становится сложнее найти. Но не потому, что внутри все натуральное.

Помимо того, что все покупные соусы содержат нитрит натрия (NaNO2), задерживающий воду и вызывающий отеки при передозировке, так еще, например, острыми продуктами вероятно повредить слизистую желудка и кишечника. Что в итоге приведет к гастритам и язвам. Также возможны аллергические реакции и ослабление вкусовых рецепторов. Последнее заставляет потреблять больше подливок, чтобы насытиться их мнимыми ароматами.

Если вы видите на этикетке соуса надпись «[растительное масло](http://guru.orsk.ru/posts/300-chem-otlichaetsya-rastitelnoe-maslo)» без уточнения, какое именно, то внутри вас ожидает пальмовое

Пищевая добавка Е621 вызывает не меньше противоречий, чем пальмовое масло. Она усиливает вкус и «подсаживает» людей на еду, в которой содержится. С одной стороны – это натриевая соль глютаминовой кислоты, необходимой нам и входящей в мясо, рыбу, грибы, овощи, молоко и т.д.

Но с другой – в составах соусов участвует синтетический глутамат натрия – компонент без полезных свойств, лишь скрывающий истинный не всегда приятный вкус, а иногда и несвежего сырья. Печально, что после него человеку трудно воспринимать натуральные продукты из-за притупления рецепторов. И «бум» - если в продукте усилителя вкуса меньше, чем 0,8%, то его указывать необязательно!  
Эмульгаторы помогают смешать весь состав в единую массу. Без них соусу с трудом удастся стать таким пленительно однородным.

Надо отдать должное тому, что производители не могут добавлять искусственные эмульгаторы в том количестве, в котором им вздумается. Меж тем, переизбыток карбоната магния (Е504) скажется на нервной системе и сердце, карбоната натрия (Е500) – на желудке и станет провокатором к аллергии, сульфата калия (Е515) – расстройство ЖКТ и отравление.

1. **ЧИПСЫ И КАРТОФЕЛЬ ФРИ**

По сути, чипсы — это тонко нарезанный картофель, поджаренный на масле. Казалось бы, ну какой тут вред, кроме лишних калорий? Но как выяснилось, не все так просто. Дело в том, что чипсы — это кладезь крахмала и жиров, щедро приправленных всевозможными усилителями вкуса и эмульгаторами. Лишний вес — это наименьшее зло, которое сулит регулярное употребление чипсов. Кроме проблем с фигурой чипсы могут стать причиной закупорки сосудов и даже спровоцировать развитие тромбов.

Буквально недавно, в конце 90-х годов прошлого века чипсы начали изготавливать из сложной кулинарно-химической смеси, которая состоит из обычной пшеничной или кукурузной муки и модифицированного соевого крахмала и которую обжаривают в кипящем масле. Поэтому в данном продукте так много канцерогенов и поэтому он несет такой вред. Вкус такого лакомства далек от картофельного. Поэтому производители используют различные вкусовые приправы и добавки, химические красители, искусственные ароматизаторы и консерванты, которые продлевают срок годности таких «вкусностей».

**Картофель фри**

Вы никогда не задумывались, почему картофель фри так сложно приготовить в домашних условиях? Почему в фастфуде это вкусно, а дома, ну как ни старайся, получается обычная жареная картошка? Оказывается, все просто: во-первых, перед тем как опустить картофель в масло, его обдают паром, что практически нереально сделать на домашней кухне. Но самое главное — как жарят этот самый картофель. Оказывается, для этого используют не одно, а сразу несколько масел: пальмовое и кокосовое. Смысл этой жировой бомбы в том, что такое масло в фастфуде могут использовать целую неделю и оно даже не начнет горчить. Зато за эту неделю в нем начнут появляться такие неприятные вещи как канцерогенны. В итоге, регулярное употребление картофеля фри запросто может спровоцировать развитие раковых опухолей.

1. **ЙОГУРТЫ**

Когда на прилавках наших магазинов появились йогурты, мы безоговорочно поверили рекламе, гласящей, что это чуть ли не самый полезный продукт на свете. Йогурты стали любимым лакомством детей и их мам, пытающихся сбросить лишние килограммы. Однако, мало кто задумывается над тем, что молочный продукт априори не может храниться 10 дней, если в него не добавили химические биодобавки.

На первый взгляд, йогурт – это результат смешивания сквашенного молока с кисломолочными бактериями. Но такой продукт не отличается изысканным вкусом, а все мы любим, когда повкуснее.

Поэтому производители идут на хитрость и добавляют в готовый йогурт ароматизаторы – от клубники и малины до чернослива и сока свежевыжатого кактуса.

Для придания йогурту вязкой консистенции, в него добавляют следующие стабилизаторы: модифицированный крахмал Е1442, каррагинан Е407, ксантановую камедь Е415. А генномодифицированный крахмал Е414 (даже если на йогурте стоит знак без ГМО) вредит поджелудочной.

А если вспомнить о красителях, усилителях вкуса, загустителях и эмульгаторах, то миф о пользе йогуртов лопнет как мыльный пузырь. Кроме проблем с поджелудочной железой и пищеварительным трактом регулярное употребление йогуртов может спровоцировать развитие рака. Причем, в данном случае, функцию спускового механизма может лимонная кислота, которую щедро используют при изготовлении йогуртов, а она имеет очень сильный канцерогенный эффект.

«Как насчет йогуртов в которых встречаются свежие фрукты?», — спросите вы. Ведь это же так вкусно и полезно? Дело в том, что перед тем как положить в кисломолочный продукт кусочки фруктов, их облучают маленькой дозой радиацией, чтобы остановить брожение. Подобный трюк позволяет оправдать яркую этикетку с аппетитными ломтиками ананаса или манго.

Одна порция детского йогурта-десерта может содержать 3 и более чайных ложек сахара.

Исследователи проанализировали 921 йогурт из крупных британских магазинов. В более чем 90% йогуртов средний уровень сахара оказался гораздо выше норм ЕС. И это — Великобритания.

**Заключение**

Подводя итог проделанной, хотелось бы отметить, что продукты быстрого приготовления, газированные напитки не являются первой необходимостью, и ими можно пренебречь, или хотя бы ограничить в употреблении. Для нормального роста и развития организма необходимо полноценное, рациональное питание. И в выборе питания ребенку должны, конечно же, помочь родители и специалисты.

К сожалению, в условиях рыночной экономики, предлагаемый большой ассортимент продуктов, не смотря на их высокую стоимость,  не всегда бывает качественной. Поэтому, заполняя свою корзину продуктами в магазинах, надо внимательно смотреть на состав продукта. Ведь потраченное на это время, может сохранить здоровье и продлить вашу жизнь.