

Вплив екології на харчування людини 2

Харчові (Е) добавки у їжі 2

Біологічно активні добавки 2

Лікарські засоби 3

Засоби масової інформації 4

Харчування є настільки важливою частиною нашого життя, що майже завжди визначає наш зовнішній вигляд, наше здоров'я, і самопочуття.

Від харчування, багато в чому, залежить чи будемо ми бадьорими і енергійними, або млявими і апатичними.

При виборі здорового харчування потрібно врахувати декілька ключових моментів: що їсти, як, коли і скільки. У процесі своєї еволюції людський організм пристосувався до різних типів їжі, як рослинного так і тваринного походження. Про це свідчить будова

його системи перетравлювання їжі, яка здатна перетравлювати і м'ясо і рослинну їжу. Проте, з розвитком сучасної харчової промисловості і появою великої кількості «штучного» харчування, збільшення впливу



різносторонніх зовнішніх факторів розумний баланс між видами їжі, що вжива-

ється, порушився.

У супермаркетах, на ринках та у торгівельних мережах у наші дні можна придбати все, чого душа бажає. Але випадково можна придбати й те, чого ані душа, ані тіло не бажають, і подати його разом із продуктами на стіл, жодним чином не підозрюючи, що теплий родинний обід чи вечеря може завершитися харчовим отруєнням, викликом "швидкої допомоги" та госпіталізацією. То що ж ховається за упаковками продуктів найпопулярніших торгових марок?



Харчування забезпечує організм енергією, необхідною для процесів життєдіяльності. Відновлення клітин і тканин в організмі відбувається за рахунок надходження з їжею пластичних речовин - білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Крім того, їжа джерело утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну

речовин в організмі.

Правильне харчування, з урахуванням умов життя, праці, побуту забезпечує сталість внутрішнього середовища організму людини, діяльність різних органів і систем, гармонійний розвиток, високу працездатність.

Неправильне харчування призводить до появи багатьох захворювань внаслідок

зниження захисних властивостей організму, порушує процеси обміну речовин, веде до передчасного старіння, зниження працездатності, може сприяти появі багатьох захворювань, в тому числі інфекційних, тому що ослаблений організм чутливий до негативних впливів.

Вплив екології на харчування людини



За всю історію існування людини харчування завжди було і залишається найсуттєвішим чинником, який здійснює постійний вплив на її здоров'я. Різне погіршення екологічної ситуації, пов'язане з антропогенною діяльністю людини, вплинуло у тому числі і на якісний склад харчових продуктів, завдяки чому в організм людини надходить велика частина хімічних і біологічних речовин. Питання екологічної безпеки харчових продуктів, вплив стану довкілля на їх якість та проблеми

наслідків їх забруднення на даний час є актуальними практично в усіх країнах світу та в Україні зокрема.

Харчові продукти проходять через усе більше коло на шляху до кінцевого споживача, що підвищує імовірність зараження (забруднення) за відсутності суворих заходів контролю.

Якість та склад продуктів харчування прямим чином зв'язані з станом навколишнього середовища і перш за все з характеристиками ґрунту. Викиди промислових підприємств

розсіюються на значних площах і потрапляючи в ґрунт здатні створювати нові сполуки хімічних елементів. З ґрунту в результаті різноманітних міграційних процесів ці речовини потрапляють в організм людини. Щоб уникнути зараження від забруднених продуктів харчування необхідно зменшити кількість мінеральних добрив при вирощуванні фруктів і овочів. Особливо важливо, щоб земельні ділянки були якнайдалі від автомагістралей і великих підприємств.

Навіть
найміцніший
організм
надломлюється
або принаймні
зношується і
стомлюється,
коли він занадто
розкішно
користується
дарами природи.
(Д.І.Пісарев)

Харчові (Е) добавки в житті людини

За останні десятиліття в наше життя лавиною увірвалися пластикові матеріали, синтетичний одяг, ціла низка штучних м'яких, косметичних та лікувальних засобів. Ці зміни стосуються також продуктів харчування. Більшість з них містить цілу низку штучно синтезованих сполук - Е-добавок.

Е100 - Е182 - Барвники - для забарвлення продуктів.

Е200 - Е299- Консерванти - збільшують термін зберігання харчових продуктів шляхом захисту їх від мікробного псування.

Нітрити та нітрати натрію – це Е250 і Е251 застосовуються повсюдно.

Е300 - Е399- Антиокислювачі - збільшують термін зберігання харчових продуктів шляхом захисту їх від псування

Е400 - Е499- Стабілізатори - зберігають потрібну кон-

Харчові добавки — простий та дешевий спосіб надати продукту привабливий вигляд і колір, посилити смак, а також продовжити термін зберігання. Це емульгатори, ароматизатори, антиокислювачі, барвники і т. д.

Раніше назви цих хімічних речовин писали на етикетках продуктів повністю, але вони займали так

систенцію продукту. Загущувачі - підвищують в'язкість продукту. Практично завжди їх додають в продукти зі зниженою жирністю – майонези і йогурти. Густа консистенція створює ілюзію «якісного продукту».

Е600 - Е699- Посилювачі смаку та аромату. Блюдо з підсилювачем смаку може мати лише декілька подрібнених волокон натурального продукту чи навіть його екстракт, але мати значно «яскравіший» смак самого

багато місця, що в 1953 році в Європі, було вирішено змінити повні назви цих речовин буквою Е (від Europe) з цифровими кодами, ідентифікованими згідно Міжнародної системи класифікації (INS).

Згідно цієї системи харчові добавки діляться на групи за принципом дії:

продукту. Це призводить до того, що людина починає сприймати натуральні продукти як прісні і не смачні. Так людина потрапляє в залежність від «ласої приправки».

Е900 - Е999- Підсолоджувачі (надають солодкого смаку харчовим продуктам, застосовуються у виробництві низькокалорійних, дієтичних харчових продуктів), розрихлювачі, піногасники (попереджають або знижують утворення піни).

Біологічно активні добавки.

Що це таке?



Біологічно активна харчова добавка — спеціальний харчовий продукт, призначений для вживання або введення в межах фізіологічних норм до раціонів харчування чи хар-

чових продуктів з метою надання їм дієтичних, оздоровчих, профілактичних властивостей для забезпечення нормальних та відновлення порушених функцій організму людини. Біологічно активні добавки з'явилися в Україні близько 10 років тому. Сьогодні населенню України пропонують свою продукцію понад 200 фірм-виробників біологічно активних добавок. Володіючи таким арсеналом БАД, лікар може вводити їх у раціон

дієтичного чи раціонального харчування для оптимізації обмінних процесів та функцій організму людини з урахуванням стану її здоров'я.

Однак, як показує досвід, у більшості випадків оздоровчі та профілактичні властивості цієї продукції визначаються фахівцями здебільшого за хімічним складом, що не може бути основою для оцінки біологічної дії.

*Той, хто
хоче бути
здоровим,
частково
вже
видужує.
(Джованні
Боккаччо)*

Проблема підробки лікарських засобів

Лікарські засоби, лікувальні препарати — речовини або суміші речовин, що вживаються для профілактики, діагностики, лікування захворювань. Лікарські засоби продаються у аптеках. Продаж частини з них є вільним, а решти — ні. Тому і на ринку лікарських засобів розповсюджується таке явище, як підробка лікарських

засобів. Реклама лише сприяє поширенню підробок у цій індустрії. Адже, як правило рекламують препарати, які не потребують назначення лікарів.

Через це, як правило, страждають лише люди. Купуючи широко розрекламований товар найчастіше потрапляємо на підробку, завдаючи шаленої шкоди нашому ор-

ганізму, та гаманцям через подальше подолання наслідків неправильного лікування.

Для того, аби захистити себе та своїх близьких від фальсифікованих лікарських засобів, споживачеві слід купувати лікарські засоби тільки в аптечних закладах та їх структурних підрозділах та після консультації з лікарем.

Засоби масової інформації чи засоби масової маніпуляції?

Засоби масової інформації (ЗМІ), мас медіа — преса (газети, журнали, книги), радіо, телебачення, інтернет, кінематограф, звукозаписи і відеозаписи, відеотекст, телетекст, рекламні щити і панелі, домашні відеоцентри, що поєднують телевізійні, телефонні, комп'ютерні та інші лінії зв'язку.

ЗМІ — найжахливіший спосіб впливу на людську під-

свідомість. Завдяки засобам масової інформації нас закликають до вживання нездорової їжі, яка насичена перенасичена емульгаторами, стабілізаторами та іншими консервантами. Саме завдяки ЗМІ ми безпідставно скуповуємо прилавки аптек, незважаючи на якість лікарських засобів та поради лікарів, а просто через те, що в рекламі показані такі ж симпто-

ми та висвітлено хорошу якість цього продукту. Сучасні ЗМІ є хворобою для людей, що пророкують нам світле, здорове майбутнє, а приносять лише вплив та важкі наслідки цього гіпнозу!





«Без ГМО»

Над виданням працювали:

Бусько Роксолана
Крицишин Тетяна
Гульовата Ольга
Наконечна Наталя
Григоринська Мар'яна

Телефон редакції: (063)557788
Факс: (555)773456
Ел. пошта:
gmi_imo_bez_GMO@gmail.com
Адрес редакції: м.Тернопіль, вул.
В.Винниченка 6

Інформація взята з таких інтернет-ресурсів:

- http://be-health.info/our_meal-ukr.htm
- <http://mer.fem.sumdu.edu.ua>
- <http://www.ds.lviv.ua/korysna-informatsija/339-harchovi-dobavky>
- http://uk.wikipedia.org/wiki/Лікарські_засоби
- http://uk.wikipedia.org/wiki/Засоби_масової_інформації



Наша команда!

