

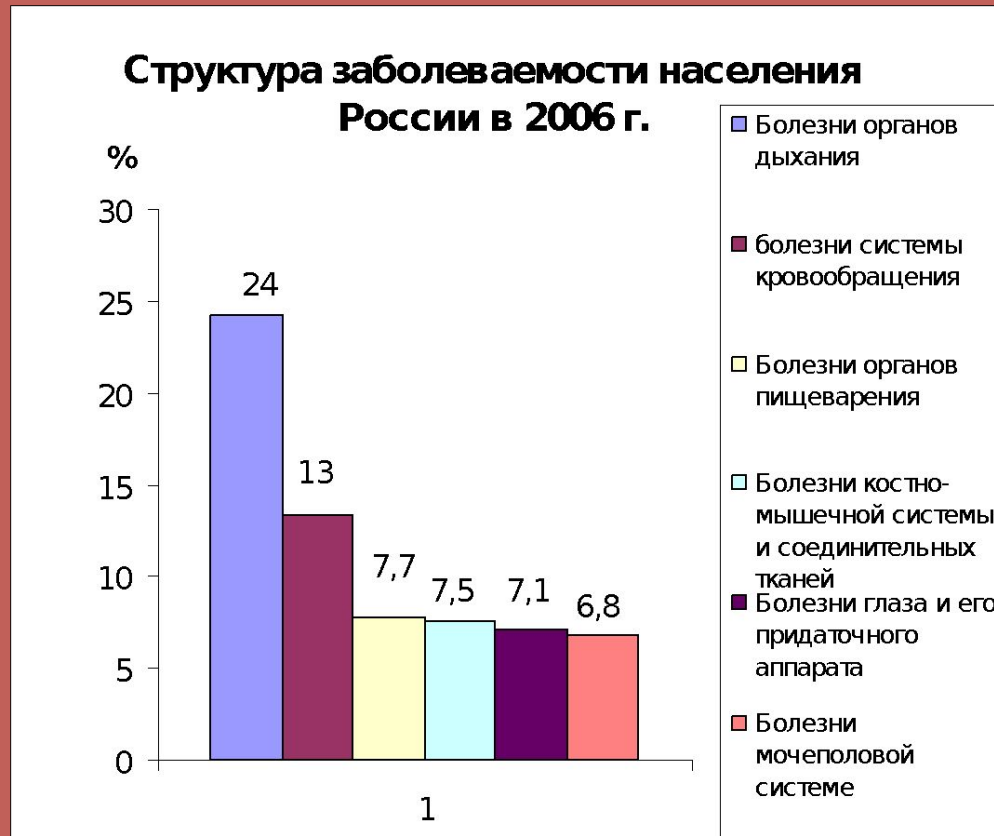
# Искусство быть здоровым.

«Единственная красота, которую  
я знаю - это здоровье»

Г.Гейне



# «Друг мой, друг мой, я очень и очень болен.....» С.Есенин «Чёрный человек»



# О пище с точки зрения химика.

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

- Всё, кроме кислорода, человек получает для своей жизни из пищи.



# Химические вещества – основа пищи:

- белки (мясо, молоко, рыба, хлеб, овощи);
- жиры (растительные и животные);
- углеводы (сахар, глюкоза, мёд);
- витамины (С, Д, группы В и др.);
- минеральные вещества (фрукты, овощи).



# Пищевые синтетические добавки

- для усиления запаха;
- для улучшения вкуса;
- для достижения определённого цвета.



# Информация на упаковке

| Индекс           | Характеристика | Индекс                    | Характеристика                  |
|------------------|----------------|---------------------------|---------------------------------|
| <b>E 102</b>     | Опасен         | <b>E 150,151</b>          | Сомнительны                     |
| <b>E 103</b>     | Запрещён       | <b>E 152</b>              | Запрещён                        |
| <b>E 104</b>     | Сомнителен     | <b>E161,173,180</b>       | Сомнительны                     |
| <b>E 106</b>     | Запрещён       | <b>E 181</b>              | Запрещён                        |
| <b>E 110</b>     | Опасен         | <b>E 210-217</b>          | Канцерогены                     |
| <b>E 111</b>     | Запрещён       | <b>E220</b>               | Разрушает витамины группы В.    |
| <b>E 120</b>     | Опасен         | <b>E 221-226</b>          | Нарушают пищеварение            |
| <b>E 121</b>     | Запрещён       | <b>E 230, 231,233</b>     | Наносят вред коже               |
| <b>E 122</b>     | Опасен         | <b>E 239</b>              | Канцероген                      |
| <b>E 123</b>     | Очень опасен   | <b>E 240, 241</b>         | Сомнительны                     |
| <b>E 124</b>     | Опасен         | <b>E 250, 251</b>         | Противопоказаны при гипертонии. |
| <b>E 125,126</b> | Запрещены      | <b>E 312,331</b>          | Вызывают сыпь                   |
| <b>E 127</b>     | Опасен         | <b>E 320,321</b>          | Содержат много холестерина.     |
| <b>E 130</b>     | Запрещён       | <b>E 330</b>              | Канцероген                      |
| <b>E 131</b>     | Канцероген     | <b>E 338,340,341</b>      | Нарушают пищеварение            |
| <b>E 141</b>     | Сомнителен     | <b>E 407,450,461</b>      | Нарушают пищеварение            |
| <b>E 142</b>     | Канцероген     | <b>E 462,463,465, 477</b> | Нарушают пищеварение            |



# Исследование пищевых продуктов.

1. Определите наличие синтетических добавок :

- в вермишели быстрого приготовления «Роллтон»;
- картофельных чипсах;
- кириешках , сухариках;
- напитках: «Вкус яблока», «Лимонад», «Груша»;
- соке «Яблоко»;
- мармелада на палочке.



# Химический состав мёда:

- Вода - около 18%;
- Плодовый сахар (фруктоза) – около 40%;
- Виноградный сахар (глюкоза) – около 35%;
- Железо, марганец, кальций, магний, калий, натрий, соли фосфорной, соляной и серной кислот в виде органических веществ;
- Ферменты.





# Лечебные свойства мёда:

- повышает гемоглобин в крови;
- улучшает обмен веществ;
- незаменим при диабете;
- легко усваивается организмом;
- обладает послабляющим действием;
- по калорийности уступает сахару, т.к. имеет воду.



# Домашняя аптечка -самое «химическое»

место в доме, это:

- белые порошки и цветные жидкости;
- таблетки;
- капли;
- мази;
- витаминные драже;
- успокаивающие средства;
- пластыри.



Желаю  
всем крепкого  
здоровья!

