Витамины - это жизнь

Витамины играют важнейшую роль в продлении здоровой, полноценной жизни. Прежде всего витамины – это жизненно необходимые соединения, т.е. без них невозможна нормальная работа организма. Заменить их ничем нельзя. При отсутствии витаминов или их недостатке в рационе обязательно развивается определенное, причем часто повторяющееся, заболевание или нарушается здоровье в целом.

Витамин А

Впервые витамин А был выделен из моркови, поэтому от английского carrot (морковь) произошло название группы витаминов А - каротиноиды. Каротиноиды содержатся в растениях, некоторых грибах и водорослях и при попадании в организм способны превращаться в витамин А.

Витамин А

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Витамин С является водорастворимым витамином. Впервые выделен в из лимонного сока. Аскорбиновая кислота также регулирует свертываемость крови, нормализует проницаемость капилляров, необходима для кроветворения, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

Витамины группы D

Витамины группы D образуются под действием ультрафиолета в тканях животных и растений.

Эти витамины являются жирорастворимыми.

Витамины группы D

ИСТОЧНИКИ

яичный желток, сливочное масло, сыр, рыбий жир, икра, молочные продукты

Пищевые добавки – это вещества, которые вводятся в состав пищевых продуктов и предназначены для обогащения их свойств.

Число пищевых добавок, применяемых в производстве пищевых продуктов в разных странах, достигает 500. Европейским Советом разработана система цифрового обозначения ПД(Е 182, Е 399).

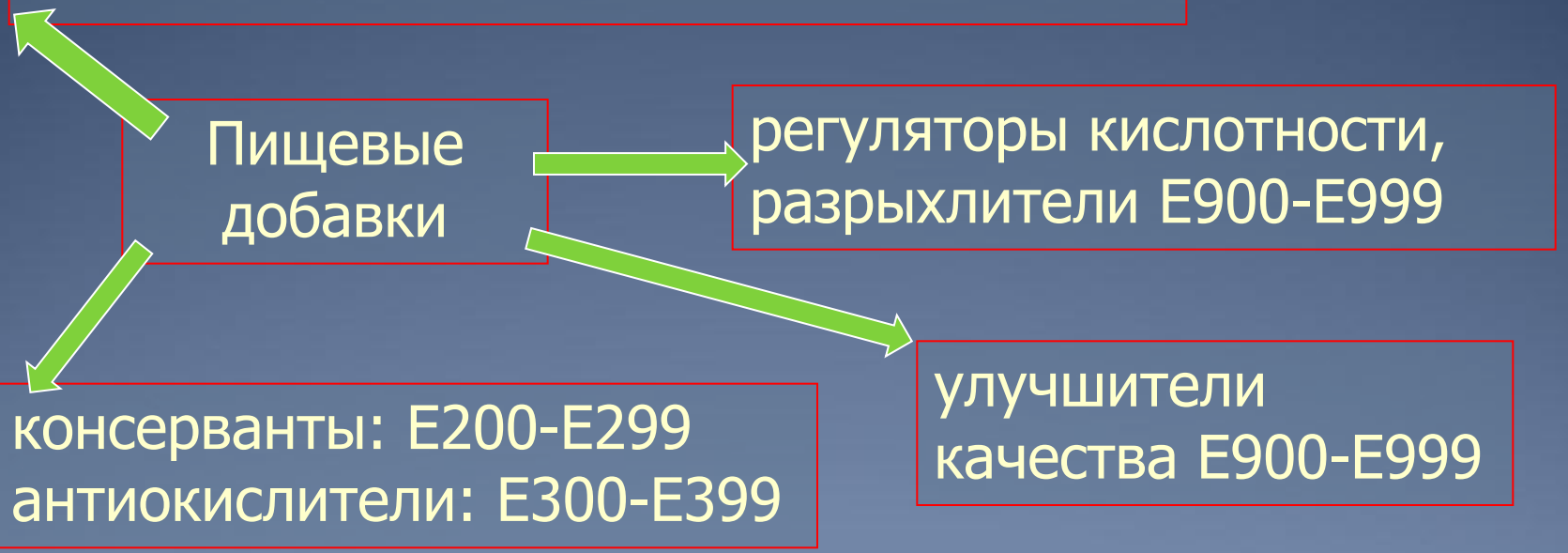
Сегодня они используются в производстве напитков, кондитерских, хлебобулочных и колбасных изделий, десертов и мороженого.

Классификация

Красители: Е100-Е182

стабилизаторы консистенции Е400-Е449

Усилители вкуса: Е600-Е699



Запрещенные в России пищевые добавки

Е 121 (краситель цитрусовый красный)

Е 123 (красный амарант)

Е 240 (консервант формальдегид)

Опасные добавки

Концерагены

Е 103, 126, 213, 330

Аллергены

Е 230, 232, 311, 239

Вызывающие болезнь печени и почек

Е 171, 320, 321, 322

Заболевания ЖКТ

Е 221, 320, 407, 461

Рекомендуем: знакомиться с составом продукта по надписи на этикетке

Пищевые добавки как фактор риска

- *аллергия*
- *Раковые заболевания*
- *насморк*
- *ожирения*
- *кашель*

Новости медицины

Английским школьникам врачи запретили есть чипсы.

Т.к. они вызывают ожирение!

При покупке внимательно изучите упаковку,

познакомьтесь с сертификатом качества на данный продукт.

Ваше Здоровье в Ваших руках.