Экология в питании





Экология питания — это разумный, здоровый подход к выбору и потреблению продуктов. Мы должны заботиться о том, насколько качественную и полноценную пищу потребляем. Ведь от экологии питания напрямую зависит наше здоровье и продолжительность жизни.





То, что люди употребляли в пищу сто лет назад сильно отличаются от того, что мы с вами едим сейчас. Делая продукты питания более привлекательными для потребителей, нынешние маркетологи изменяют цвет, вкус и запах продуктов, зачастую влияя на их экологию не лучшим образом.





В наше время мы употребляем в пищу очень много продуктов, чья экология нарушена, и на переработку которых наш организм тратит слишком много времени, при этом иногда не получая правильных калорий, необходимых для своего развития.





Современное питание связано с широким использованием пищевых добавок. Пищевые добавки – вещества, преднамеренно вносимые в пищевые продукты с целью улучшения их внешнего вида, вкуса, аромата, консистенции или для придания им большей стойкости при хранении. Это антиокислители жиров, консерванты, антибиотики.







Чтобы сохранить продукты в течение долгого времени, в них добавляют большое количество консервантов, что не делает продукты питания более экологичными. Аллергия, головная боль и общая утомляемость — самое малое, что они могут вызывать. Далекий от экологически чистого продукт может вызывать приступы астмы, появление злокачественных опухолей.



Другое изобретение человечества, наносящее удар по экологии питания, —**ароматизаторы**. **Пищевые ароматизаторы** - это добавки, которые вносятся в пищевой продукт для улучшения его аромата и вкуса. Использование ароматизаторов позволяет создавать широкий ассортимент пищевых продуктов, которые отличаются по аромату и вкусу, на основе однотипной продукции. Ароматизаторы вызывают невроз, головные боли, повышенное сердцебиение.







Чипсы и картофель "Фри" - самые вредные продукты питания. Эти продукты содержат стабилизаторы и ароматизаторы (усилители вкуса). Картофель "Фри" жарится в много раз использованном масле, что приводит к образованию канцерогенов. Присутствие большого количества канцерогенов делает эти продукты питания особенно вредными. **Канцерогены — это природные или созданные человеком вещества, которые могут в определённых условиях вызывать образование злокачественных опухолей у человека.**







Другое изобретение человечества – **это генетически модифицированные продукты.**

Генетически модифицированная пища — это продукты питания, полученные из генетически модифицированных организмов (ГМО) — растений, животных или микроорганизмов. Что в переводе на понятный язык означает: некий организм несет в себе чужой ген.





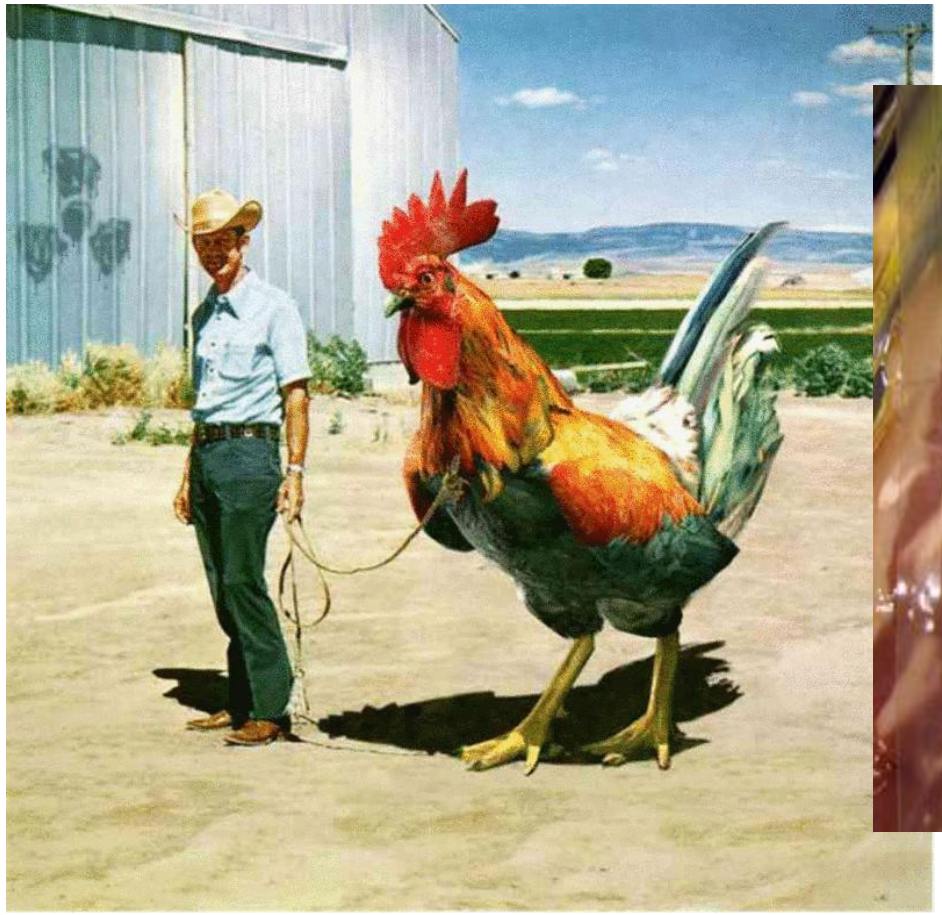


Чтобы помидоры и клубника были морозоустойчивее, им "вживляют" гены северных рыб; чтобы кукурузу не пожирали вредители, ей могут "привить" очень активный ген, полученный из яда змеи; чтобы скот быстрее набирал вес, ему вкалывают измененный гормон роста (но при этом молоко наполняется гормонами, вызывающими рак); чтобы соя не боялась гербицидов, в нее внедряют гены петунии, а также некоторых бактерий и вирусов.





На российский рынок из генно-модифицированных продуктов поступает не только кукуруза, но и многие другие: злаковые, картофель, фрукты и овощи. А белок генно- модифицированной сои добавляется во многие виды колбас и мясных полуфабрикатов, цыплятах (их «кормят» гормонами роста).







Весьма актуальной является проблема пестицидов или ядохимикатов и нитратов. Пестициды - это химические соединения, используемые для защиты растений от насекомых и вредителей, а также для стимулирования их роста. Их неправильное применение может принести вред окружающей среде и здоровью человека. Они могут находиться в почве много лет, даже уже после разложения органического продукта.





Вредные вещества - пестициды - провоцируют низкую рождаемость, отклонения в развитии детей, гормональные расстройства, развитие раковых опухолей, лейкемию, сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с нервной системой.





Технологическая обработка продуктов, консервирование, рафинирование, длительное хранение резко снизили содержание в пище витаминов, макро- и микроэлементов, биологически активных веществ, что привело к распространению заболеваний, непосредственно связанных с неправильным питанием. Нарушение пищевого статуса неминуемо ведет к ухудшению здоровья и как следствие - к развитию заболеваний.





Сегодня **экологически чистые продукты** питания широко востребованы на мировом рынке.

Существуют четкие критерии, позволяющие отнести продукт к категории **экологически чистые продукты**.

- Экологически чистые продукты **не содержат** генетически модифицированные ингредиенты.
- Экологически чистые продукты **не содержат** ингредиенты выращенные при использовании пестицидов, гербицидов, ядохимикатов и искусственных удобрений.
- Экологически чистые продукты **не содержат** искусственные консерванты, красители и вкусовые добавки.



Питание должно соответствовать состоянию здоровья и высокой работоспособности, способствовать отдалению старости и высокой продолжительности жизни. Питание должно обеспечить защитные силы организма от влияния неблагоприятных факторов внешней среды, нервно-психических перегрузок, обеспечивать профилактику болезней желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, болезней обмена веществ.





Помните, здоровое питание – это залог вашего здоровья и прекрасного настроения. Будьте здоровы!



