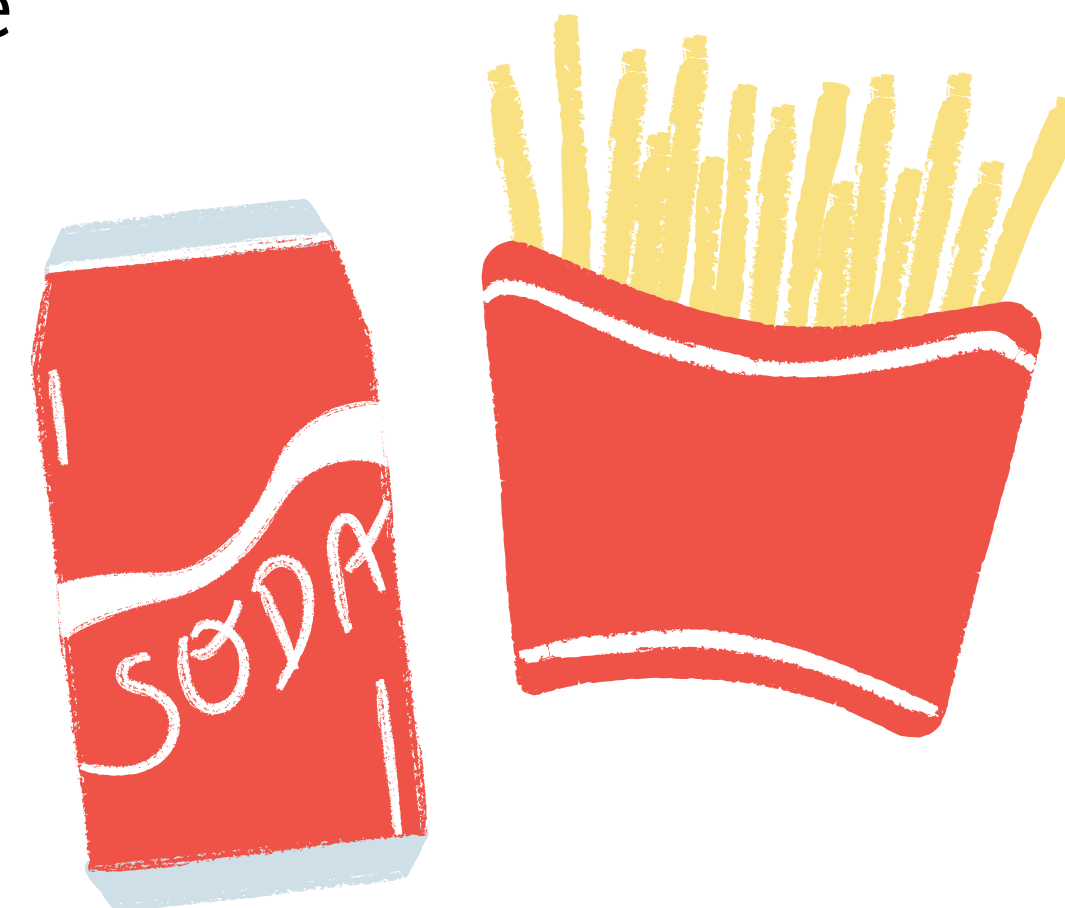
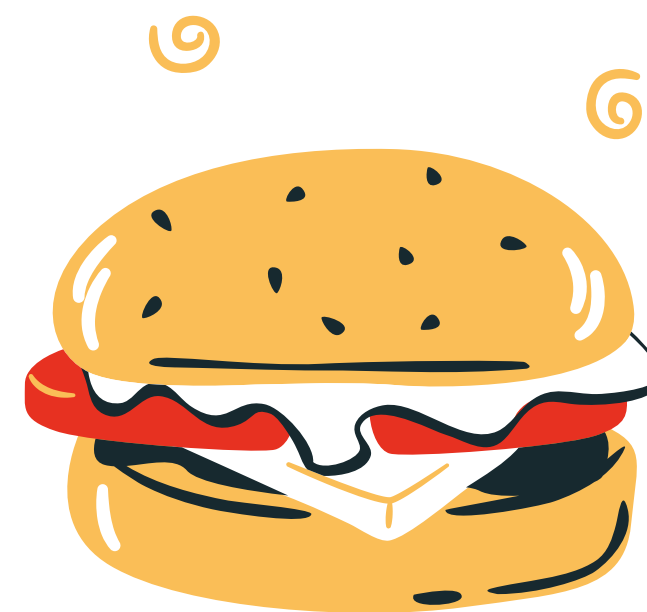


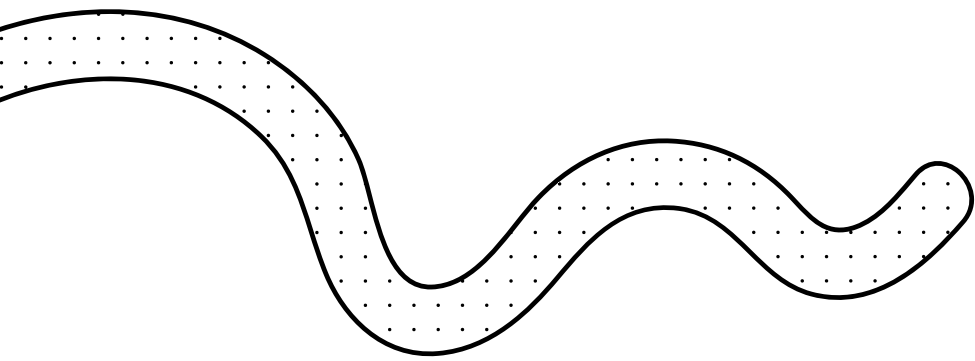
Szkodliwe składniki w żywności

Aleksandra Zaczyk, Dominika Kłeczek
Klaudia Kosek, Mateusz Haduch
Natalia Kopciuch, Bartosz Jonczyk
Wiktoria Gąsienica - Spyra
kl. 2EG
Zespół Szkół Ekonomiczno-
Chemicznych w Trzebini

Agenda:

1. Trzy grupy szkodliwych składników
2. Podział dotyczący e-dodatków
3. E-barwniki i konserwanty budzące kontrowersje
4. Czym jest glutaminian sodu?
5. Tłuszcze trans
6. Jak jeść zdrowo?

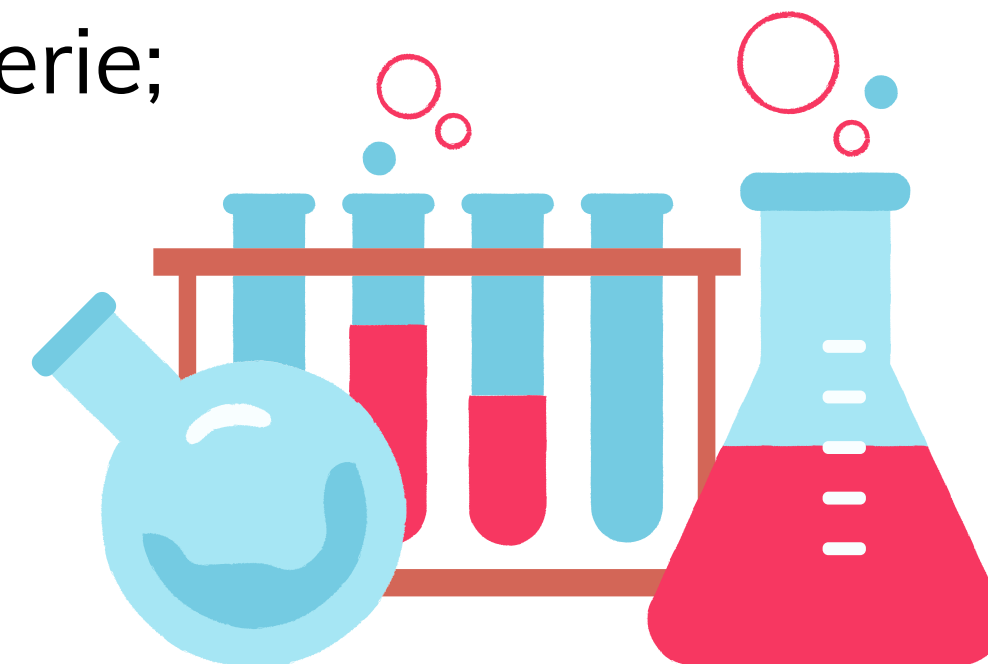
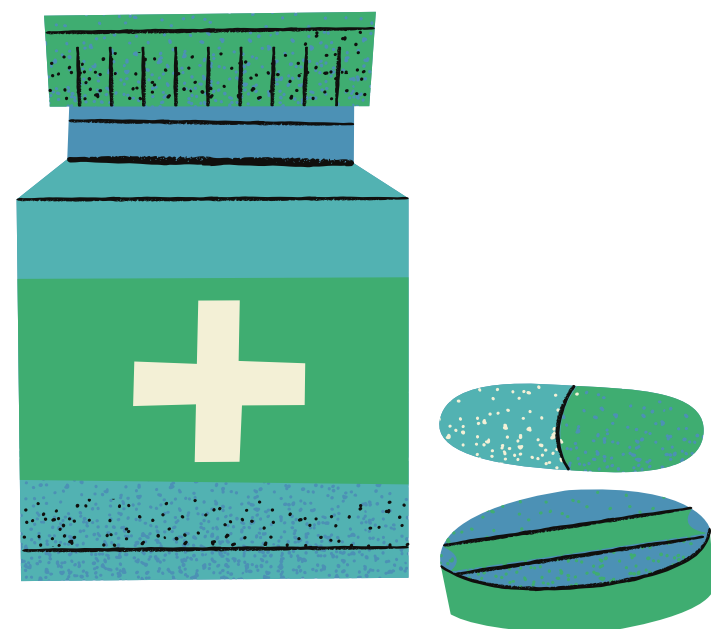
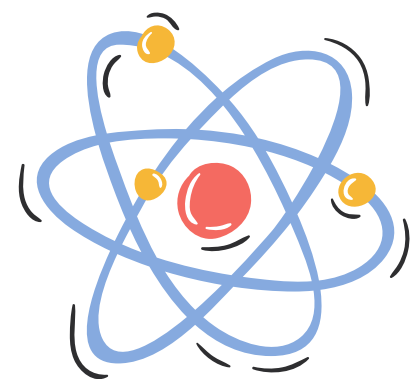




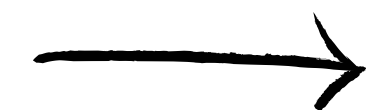
Jakie substancje w żywności są szkodliwe dla zdrowia?

Szkodliwe składniki znajdujące się w jedzeniu można podzielić na trzy grupy:

- chemiczne - należą do nich pestycydy, metale ciężkie (np. rtęć w rybach), leki (antybiotyki w mięsie drobiowym), nawozy;
- biologiczne - pasożyty, wirusy i bakterie;
- fizyczne - czynniki rakotwórcze.



E-dodatki w żywności



E 100 do E 199 oznaczają barwniki,



E 200 do E 299 oznaczają konserwanty,



E 300 do E 399 oznaczają przeciwutleniacze i regulatory kwasowości,



E 400 do E 499 oznaczają emulgatory, środki spulchniające i żelujące,



E 500 do E 599 oznaczają środki pomocnicze,



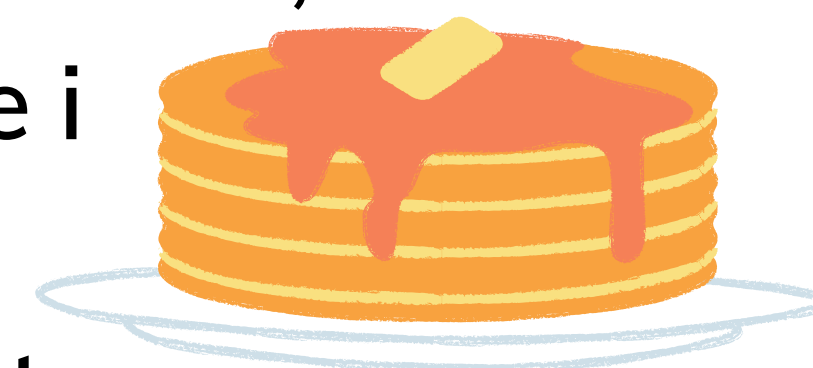
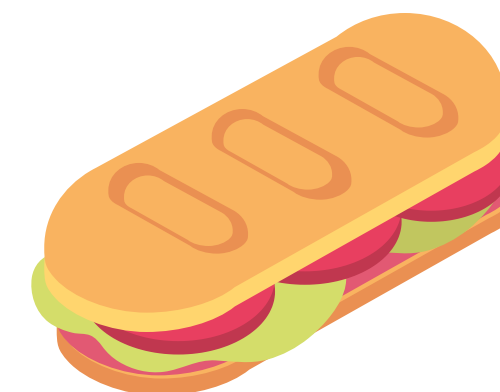
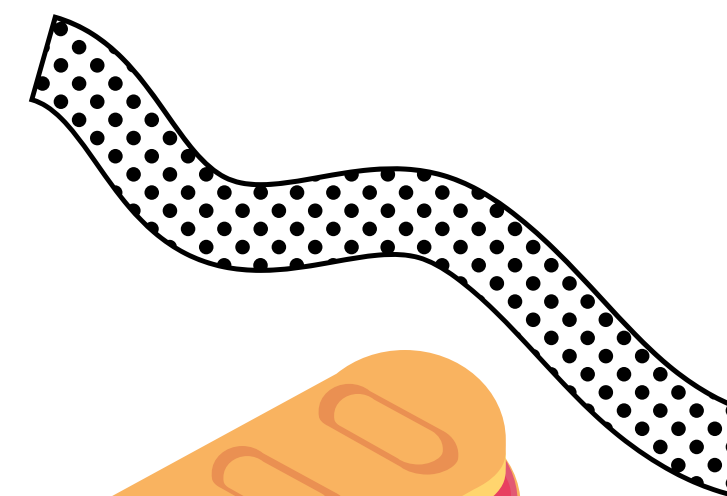
E 600 do E 699 oznaczają wzmacniacze smaku,



E 900 do E 999 oznaczają środki słodzące i nabłyszczające,



E 1000 do E 1999 oznaczają zaś stabilizatory, konserwanty i zagęstniki.



E-barwniki i e-konserwanty budzące kontrowersje



E102 (tartrazyna) – powoduje nerwowość, a u dzieci może być odpowiedzialna za wystąpienie objawów ADHD. Jest w napojach w proszku, musztardzie i owocowych esencjach

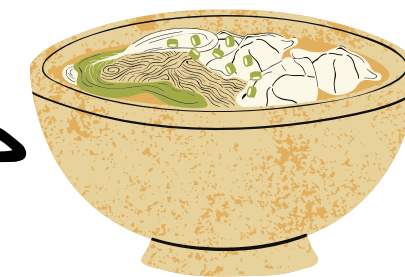
E110 (żółcień pomarańczowa), - może wywoływać bóle brzucha, wypryski, pokrzywkę, katar sienny, wzmacniać objawy astmy. (Zakazany w Norwegii i Finlandii.) znajdziemy ją w marmoladzie, gumie do żucia i różnych żelach

E123 (barwnik amoniakalny), - może być przyczyną nieżytu nosa, a także wpływać na płodność, wątrobę i nerki. Spożywany przez kobiety w ciąży może wywoływać u dziecka wady wrodzone.

E173: (glin/aluminium) – oskarżany o sprzyjanie chorobie Alzheimera, choroby nerek i płuc, toksyczny dla układu krwionośnego, rozrodczego i nerwowego (występuje często jako dekoracja słodczy)

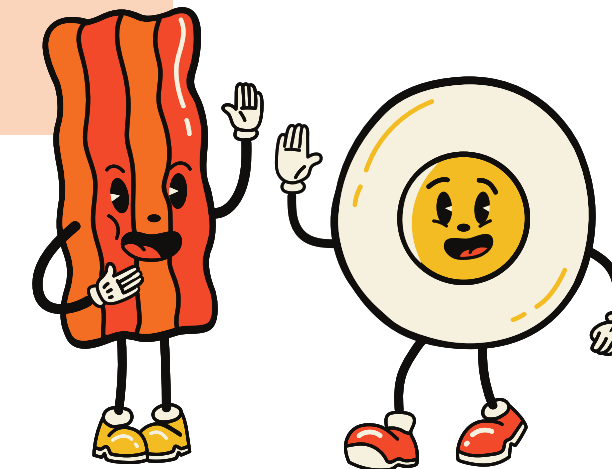
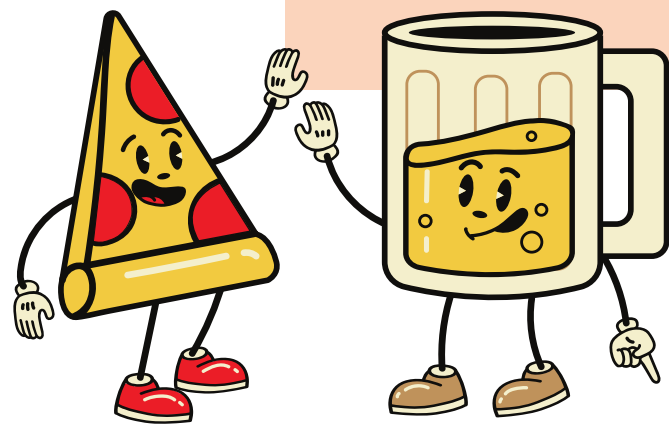
Czym jest glutaminian sodu?

"syndrom chińskiej restauracji"



Glutaminian sodu to wzmacniacz smaku stosowany jako dodatek do przypraw, koncentratów do zup czy konserw mięsnych. Większość z nas kojarzy tę nazwę z reklam, w których glutaminian przedstawiany jest jako żywieniowy wróg publiczny. Przypuszcza się, że substancja ta odpowiada za "syndrom chińskiej restauracji", objawiający się zawrotami głowy, kołataniem serca, nadmierną potliwością, zaczerwienieniem skóry. Dolegliwości te związane są ze spożyciem przetworzonych zup, sosów i przypraw, których skład ma niewiele wspólnego z naturalnie występującymi składnikami. Oczywiście, pojawienie się powyższych objawów jest kwestią indywidualną. Sporadyczne jedzenie zupek chińskich nie powinno pociągać za sobą poważnych konsekwencji.

Tłuszcze trans – czy są niebezpieczne?



Kwasy tłuszczowe trans są jedną z chemicznych form nienasyconych kwasów tłuszczowych. Taka konfiguracja naturalnie występuje w mleku i maśle. Prawdziwe zagrożenie stanowią natomiast nasycone kwasy tłuszczowe trans powstające w procesie utwardzania olei roślinnych. Niestety, polscy producenci nie mają obowiązku umieszczania dodatkowych informacji na ich temat. Można je jednak znaleźć niemalże wszędzie – w chipsach, batonach, margarynach, ciastach.

Lekarze i dietetycy często określają nasycone kwasy tłuszczowe trans mianem "cichych zabójców". Ich nadmierne spożycie prowadzi do wielu chorób cywilizacyjnych m.in. otyłości i miażdżycy, a także zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego. Utwardzane kwasy tłuszczowe są używane w daniach typu fast food czy junk food (śmieciowe jedzenie), które nie gwarantują nam żadnych korzyści odżywczych.

Jak unikać chemii w jedzeniu i jeść zdrowo?

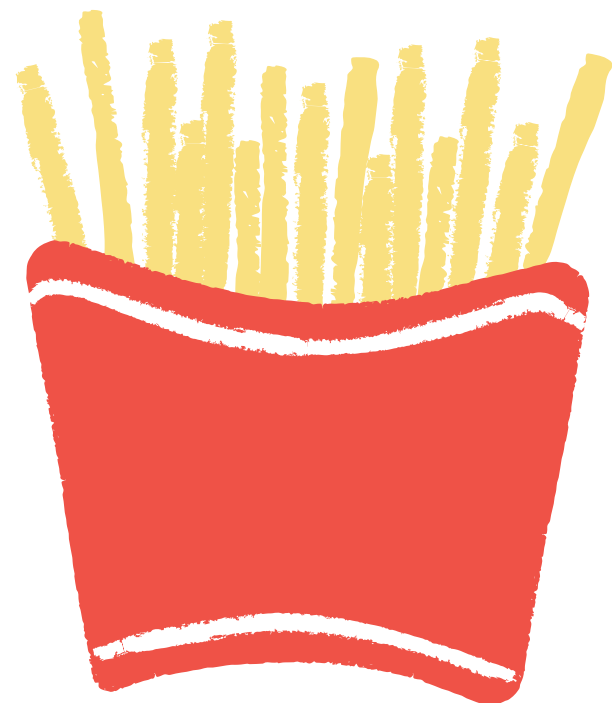
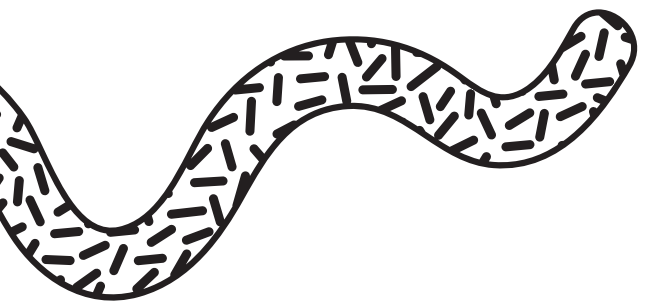
Wybierajmy mniejsze zło, najlepszą z możliwych opcji, tak aby jak najbardziej tylko się da dbać o siebie i swoje zdrowie. Zróbmy wszystko co jest możliwe, aby wybierać jak najmniej przetworzone jedzenia a najbardziej wartościowe i zdrowe dla nas.

Czym prostsze tym lepsze np. jeśli masz kupić szynkę w markecie, która jest nafaszerowana chemią, to lepiej kupić mięso, które niestety bardzo często też jest z niechcianymi dodatkami, jednak zawsze będzie tam mniej chemii niż w szynce, która została zrobiona z mięsa plus dodatków konserwujących.

Oczywiście najlepszą metodą jest wybieranie żywności ekologicznej, ze sprawdzonych źródeł. Mięso, nabiał od rolnika, lub sklepów z ekologiczną, zdrową żywnością.

Chociaż zdaję sobie sprawę, że nie każdy ma taką możliwość, ponieważ z jednej strony jest to towar ciężiej dostępny i z drugiej strony droższy niż jedzenie z marketu. Jednak należy pamiętać, że lepiej wydać na dobre jedzenie niż na leki. Jeśli kogoś nie stać, lub nie ma dostępu do ekologicznej żywności to tak jak już wspomniałam wcześniej, najlepiej wybierać produkty z pierwszej linii produkcyjnej, czyli zwykły ser, a nie serki smakowe, jogurty naturalne a nie słodkie, mięso zamiast szynki, owoce, warzywa zamiast soków. Polecam też aby przygotowywać jedzenie samemu w domu, a nie kupować gotowych produktów obiadowych w proszkach do zalania czy odgrzania w mikrofalówce.

Źródła



1. Radio ZET Zdrowie; (dostęp: 30.05.2021 r.)

"Okiem eksperta: Chemia na widelcu. Czy wiesz co jesz? "

<https://zdrowie.radiozet.pl/W-zdrowym-ciele/Zdrowe-zywienie/Zasady-zywienia/Szkodliwe-substancje-w-zywnosci-czy-wiesz-co-jesz>

2. Radio ZET Zdrowie; (dostęp: 30.05.2021 r.)

"Których e-dodatków do żywności lepiej unikać?"

<https://zdrowie.radiozet.pl/W-zdrowym-ciele/Zdrowe-zywienie/Zasady-zywienia/E-dodatki-do-zywnosci-ktorych-z-nich-lepiej-unikac-LISTA>

3. Natuli dzieci są ważne; (dostęp: 30.05.2021)

"Chemia w żywności. Lista szkodliwych E"

<https://dziecisawazne.pl/chemia-w-zywnosci-lista-szkodliwych-e/>

4. WP abcZdrowie; (dostęp: 30.05.2021)

"TOP 10 najgorszych dodatków do żywności. Zobacz, na co uważać podczas zakupów"

<https://zywienie.abczdrowie.pl/top-10-najgorszych-dodatkow-do-zywnosci-zobacz-na-co-uwazac-podczas-czytania-etykiet>

5. AK dietetyk kliniczny; (dostęp: 30.05.2021)

"Jak unikać chemii w jedzeniu?"

<https://www.dietetykkliniczny-walbrzych.com/single-post/2016/09/19/jak-unika%C4%87-chemii-w-jedzeniu>