(cc) BY

Цветкова Елена Эдуардовна
студентка
Скиданова Марина Андреевна
студентка
Биньковская Ольга Викторовна
канд. биол. наук, доцент
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»
г. Белгород, Белгородская область

ТО, ЧТО ВКУСНО – НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНО

Аннотация*: в данной статье проанализированы самые употребляемые продукты среди населения, оказывающие негативное влияние на организм. Исследован состав исследуемых продуктов. Выявлены ингредиенты, считающиеся опасными. Предложены рекомендации по употреблению продуктов.*

Ключевые слова*: вредные продукты, питание, фаст-фуд, консерванты, организм.*

В настоящее время для каждого человека очень важно соблюдать правильное питание. Все чаще то, что мы употребляем ежедневно с едой, наносит нашему организму только вред. Например, вредные добавки, содержащиеся в промышленно-обработанных продуктах. Конечно наш организм способен сам справляться со многими вредными веществами, но только в том случае, когда их количество минимально.

Чтобы обезопасить свой организм от подобных веществ необходимо отказаться от употребления вредных продуктов питания или свести их употребление к минимальному количеству. Это сделать достаточно проблематично, так как в наше время практически невозможно купить действительно экологически чистые продукты, которые не содержат вредные вещества. И те продукты, которые мы считаем самыми вкусными содержат особенного большое количество вредных добавок.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проведя анализ, был предложен список самых популярных вредных продуктов питания. В него входят: чипсы и картофель «Фри»; фаст-фуд; пюре и лапша быстрого приготовления; копчености; жевательные резинки и сладости; газированные напитки.

Чипсы и картофель «Фри» являются одними из самых вредных продуктов питания. В их состав входят стабилизаторы, ароматизаторы. Картофель «Фри» в предприятиях общественного питания часто жарится в многократно использованном масле, это в свою очередь способствует образованию канцерогенов. Содержание большого количества канцерогенов в продукте может способствовать развитию рака. Также при употреблении данных продуктов может наблюдаться «синдром китайского ресторана», т. е. головная боль, обильное потоотделение, покраснение лица, чувство тяжести.

Второе место занимает фаст-фуд. Часто такие продукты как гамбургеры, беляши, чебуреки, шаурма готовятся из некачественных продуктов, содержат большое количество жиров, а также и другие химические добавки. Употребление фаст-фуда приводит к ожирению и сахарному диабету. Также приводит к истощению нервной системы.

При регулярном употреблении пюре и лапши быстрого приготовления в нашем организме нарушается обмен веществ. Происходит обман организма. Он вроде бы получает необходимые калории, но так как полезные вещества в этих продуктах отсутствуют, чувство голода очень быстро дает о себе знать. Содержащийся синтетический глутамат натрия способствует привыканию к такой еде.

Следующая группа опасных продуктов питания – копченое мясо и рыба, копченые и полукопченые колбасы. Такие продукты содержат консерванты, стабилизаторы, эмульгаторы, пищевые красители, ароматизаторы и другие вредные компоненты. Ароматизаторы и процесс копчения могут сделать несвежее мясо кулинарным шедевром. Самый лучший способ готовить мясные изделия самим из сырого мяса. Частое употребление копченых изделий способствует повышению уровня холестерина в крови, приводит к нагрузке на сердечно-сосудистую систему, также наносит вред на поджелудочную железу.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Жевательные резинки состоят полностью из пищевых добавок таких как: подсластители, сахарозаменители, загустители, стабилизаторы, антиокислители и т. д. Конфеты содержат немного меньше вредных добавок. Эти продукты пользуются большой популярностью среди детей, поэтому они входят в список самых опасных продуктов питания. Возможные проблемы при употреблении: расстройство желудка, болезни почек и печени, обезвоживание, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления, способствуют развитию слабоумия.

Газированные напитки по составу не отличаются своей полезностью. В них также содержится большое количество вредных пищевых добавок. Главная опасность в том, что вредные вещества при поступлении в организм с жидкостью усваиваются намного легче и быстрее, чем при употреблении их с твердой пищей. При частом употреблении газированных напитков существует вероятность заработать следующие проблемы: рак, цирроз печени, аллергические проявления, истощение нервной системы.

Это лишь некоторые продукты, оказывающие вред нашему организму. Если не получается отказаться от них полностью, то необходимо соблюдать хотя бы некоторые правила при выборе таких изделий. Главное и основное правило это внимательно изучать состав продуктов на упаковке. Не стоит приобретать продукты, содержащие трансжиры, ГМО, синтетические сахарозаменители, запрещенные и опасные пищевые добавки.

Список литературы

1. Вредные продукты питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://health4ever.org/pischevye-dobavki-e-shki/10-samyh-vrednyh-populyarnyh-produktov-pitaniya-s-e-shkami

2. Продукты вредные для здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://avewoman.ru/top-15-samyh-vrednyh-produktov-pitaniya.html

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)