

Пищевые добавки: польза или вред ?

Как относится к этим веществам? С одной стороны, добавки улучшают вкус, но с другой – не все они безопасны для здоровья.

Времена меняются, и сегодня уже редко встретишь человека, на столе которого присутствуют продукты только „со своего огорода". Поэтому мы должны быть готовы, что в наши тарелки вместе с едой неизбежно попадают пищевые добавки, делающие вид продукта ярче, запах — аппетитнее, да к тому же увеличивающие срок годности изделия.



Чем лучше всего утолить детскую жажду? Смешанное в миксере молоко, мороженное и сироп. Дети этот напиток обожают и с удовольствием потребляют полезные продукты.

**Сомнений не вызывают натуральные добавки,
например:**

E100 — куркумин. Натуральный краситель насыщенно-желтого цвета, который получают из растения куркума. Входит в состав пороша карри и некоторых конфитюров.

E 200 — сорбиновая кислота. Этот искусственный консервант добавляют в замороженные полуфабрикаты (пицца) и маргарин, в природе иногда содержатся и в натуральных продуктах.

E 300 — аскорбиновая кислота. Другое и более употребляемое название – витамин С.

E 326 – лакт калия. Соль молочной кислоты.

E 440 – пектины. Натуральные вещества, производящие на растительной основе.

Стоит задуматься об этих добавках

E 220 – диоксид серы. Искусственный консервант, встречается в составе сухофруктов и готовых блюдах из картофеля. Снижает усвоение витамина В12 и может привести к головным болям.

E 338 – орто-фосфорная кислота. Много в коле и картофельных чипсах. При высокой дозировке приводит к снижению всасывания некоторых минералов.

E 621 – глутамат натрия. Усилитель вкуса. Эта добавка не улучшает качество продукта, а действует на наши вкусовые рецепторы, стимулируя их. В нашей стране **E 621** разрешён для взрослых

и подростков, но запрещён для детей. Будьте внимательны читайте этикетки. Глутамат натрия особенно опасен для чувствительных желудков.

Есть пищевые добавки, которые приказом главного санитарного врача России вообще запрещены на территории нашей страны:

E 121, E 123, E240, E216, E17.

Здоровое питание



Основы детского



здорового питания – много овощей, фруктов
и круп,



достаточное количество



животного белка, умеренное количество жиров

Ну и конечно, чистая вода без ограничения



*Диетологи советуют: малыши должны есть
не менее пяти раз в день.*



Витаминное украшение блюда сначала радует глаз, а затем – желудок крохи.