

Но даже если в продукты не были добавлены вредные вещества, это еще не значит, что они их не содержат. Они могут попасть в него, например, из упаковки. Так, некоторые пряности продают в пакетиках из полистирола. Эфирные масла изменяют свойства упаковки, и в пряностях накапливаются вредные вещества, такие как **стирол**. В консервах (в металлических банках) при хранении увеличивается содержание **свинца**.

Еще один источник опасности в пище – бактерии и грибы. Они могут не только сами вызвать инфекционные заболевания, но и являются продуцентами сильнейших ядов. Один из сильнейших ядов – ботулиновый токсин. А сильный яд и один из сильнейших канцерогенов – афлатоксин В₁ – при определенных условиях продуцируется желтой плесенью, появляющейся на арахисе, кукурузе, сухом красном перце, в пищевых продуктах, содержащих хлопковое масло, то есть в основном в импортных продуктах.

Так что, делая выбор при покупке,
будьте осмотрительны!

Желаем здоровья!

Социальный педагог
Смирнова Елена Николаевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
сельского поселения «Село Хурба»
Комсомольского муниципального района Хабаровского края

ПАМЯТКА

Культура здорового питания

**«О чем может рассказать
упаковка»**

2020 год

«О чем говорит упаковка»

На выбор товара при покупке основное влияние оказывает соотношение цены и качества. Мы обычно смотрим, кем и где произведен товар, оцениваем его внешний вид, по возможности знакомимся с описанием. Очень часто при этом отдаем предпочтение красивым и хорошо рекламируемым товарам. Но...

Практически все импортные товары содержат специальные добавки, придающие им привлекательный внешний вид либо необходимые потребительские свойства, например яркий цвет, приятный запах, мягкость, вязкость, быстрая растворимость, стойкость при хранении и т. д. Как правило, на этикетках или упаковках нет сведений о вредных свойствах добавок. Применяемые в пищевых продуктах эмульгаторы, красители, стабилизаторы, смачиватели обозначаются буквой **Е** и трехзначным кодом. Приведенная таблица поможет вам самостоятельно оценить целесообразность покупки продуктов питания со спецдобавками.

Условные обозначения

К – канцероген;

ПП – вызывает заболевания печени и почек;

ЖК – вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта;

А – аллерген.

Е 103 К	Е 216 К	Е 322 ПП, ЖК
Е 105 К	Е 217 К	Е 321 ПП, ЖК
Е 121 К	Е 221 ЖК	Е 330 К
Е 123 К	Е 222 ЖК	Е 338 ПП, ЖК
Е 125 К	Е 223 ЖК	Е 339 ПП, ЖК
Е 126 К	Е 224 ЖК	Е 340 ПП, ЖК
Е 130 К	Е 225 ЖК	Е 340 ПП, ЖК
Е 131 К	Е 226 ЖК	Е 407 ПП, ЖК
Е 142 К	Е 230 А	Е 450 ПП, ЖК
Е 152 К	Е 231 А	Е 461 ПП, ЖК
Е 171 ПП	Е 232 А	Е 462 ПП, ЖК
Е 172 ПП	Е 239 А	Е 463 ПП, ЖК
Е 173 ПП	Е 240 К	Е 464 ПП, ЖК
Е 210 К	Е 311 А	Е 465 ПП, ЖК
Е 211 К	Е 312 А	Е 466 ПП, ЖК
Е 213 К	Е 313 А	Е 467 К
Е 214 К	Е 320 ПП, ЖК	
Е 215 К	Е 321 ПП, ЖК	