



Какая пища

считается "вредной"

для детей?

Родителям следует лучше рассматривать этикетки продуктов питания, покупаемых детям. Очень часто на них можно увидеть такую загадочную и неизвестную букву Е с цифрами. Радует то, что большинство пищевых добавок все же безвредны для человеческого организма, но как говорят: «Незаряженное ружье и то раз в год стреляет». Для одних Е-добавки вообще не представляют особой угрозы, а для других они не просто вредны, но и очень опасны.

Диетологи бьют тревогу: на сегодняшний день растет число детей с приобретенным сахарным диабетом, ожирением, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, аллергией. Экзема, ОРВИ, тонзиллиты — тоже возникают из-за вредного детского питания.

Лучше всего заменить вредное детское питание на здоровую пищу. Вместо сухого завтрака с ароматизаторами предложить ребенку творог с изюмом или курагой или же детский йогурт или просто бутерброд с сыром — никаких красителей, загустителей, усилителей вкуса и ГМО в детском питании. Такой завтрак будет намного полезнее, чем сухой, который не относится к разряду здоровой еды.

Расшифровываем коды пищевых добавок

- E100-E182 Красители, применяемые для окраски пищевых продуктов
- E200-E299 Консерванты (удлиняют срок хранения продуктов)
- E300-E399 Антиокислители (предохраняют продукты от порчи, чем-то схожи с консервантами)
- E400-E499 Стабилизаторы. Позволяют длительно сохранять консистенцию продукта (мармелад, пастила, йогурт и т.д.)
- E500-E599 Эмульгаторы, которые поддерживают определенную структуру продуктов
- E600-E699 Усилители вкуса и аромата продуктов

Пять добавок, запрещенных в РФ

- E121 Краситель цитрусовый красный
- E123 Краситель амарант
- E240 Консервант формальдегид
- E924a, E924b Улучшители муки, хлеба

Не рекомендуется употреблять продукты питания, содержащие следующие добавки:

- E131, E141, E215-E218, E230-E232, E239

Вообще не рекомендуется людям, страдающим аллергией

- E121, E123, E216, E217, E924 Может вызывать желудочно-кишечные расстройства

Вредные добавки

- E103, E105 E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153, E171-173, E210-211, E213-217, E240, E221-226, E230-232, E239, E311-313, E407, E447, E450, E461-466.

