

Добавки, негативно влияющие на организм



Детский организм сильно подвержен негативному воздействию различных пищевых добавок. Чаще, чем взрослые, дети страдают от пищевых аллергий. Про аллергию на шоколад и цитрусовые уже сказано очень много, а какие вещества в составе, казалось бы, безобидной еды могут отрицательно отразиться на здоровье?

Консерванты

Их действие основано на том, что все живые организмы умирают в среде, которую создают эти вещества, за счет этого продлевается срок хранения. Конечно, люди не умирают от консервантов как бактерии, однако, это самый наглядный пример. Масса человека гораздо больше, чем одноклеточного, поэтому редкое употребление пищи с консервантами не нанесет непоправимый вред, но эти добавки отнюдь не безопасны.

Красители

С каждым годом все больше красителей запрещают употреблять в пищу, так как научно доказано, что некоторые из них вызывают аллергию, нарушение обмена веществ, отрицательно влияют на печень и даже вызывают развитие злокачественных новообразований (онкологических опухолей). Искусственные (синтетические красители) делают еду ярче и аппетитнее, но их влияние на организм слишком отрицательно, чтобы давать их в пищу детям.

Бензоат натрия

Бензоат натрия, или E211 – добавка, которая используется в газировках, соусах, чипсах. Чрезмерное употребление этой соли бензойной кислоты чревато аллергией, а в самых худших случаях – онкологией.

Аспартам

Аспартам, или E951 – самый распространенный из-за дешевизны сахарозаменитель, который используется в газировках “0 ккал” и так далее. Он не имеет энергетической ценности, но очень сладкий на вкус, из-за чего им часто заменяют сахар худеющие. Но не все знают, что он нарушает обмен веществ и мозговую деятельность, приводит к аллергии.

Глутамат натрия

Глутамат натрия, или E621 широко используется в блюдах быстрого приготовления. Опасность употребления глутамата натрия в том, что он нарушает деятельность печени, почек, снижает концентрацию внимания, а в определенных случаях, в связи с индивидуальной непереносимостью, провоцирует серьезное пищевое отравление.