Вредность продуктов быстрого приготовления

Подготовила учитель начальных классов
МБОУ «Школа 111»
г. Ростова-на-Дону
Кривчун В.А.

Продукты быстрого приготовления

- Сегодня группа Продукты Быстрого Приготовления (ПБП) столь широка и разнообразна, что однозначно охарактеризовать ее просто невозможно.
- В нее входит несколько категорий товаров:

Первый вид

- Это супы быстрого приготовления («моментальные» супы, супы, которые надо варить, пельмени).
- Одну категорию супов следует варить. Они более полезны, чем растворимые, в них содержится меньше пищевых добавок, а ингредиенты (овощи, мясо, рыба и т.д.) представлены в высушенном виде. Следует знать, что они могут быть в двух вариантах - дегидрированные и сублимированные.

Дегидрированные супы

- Наиболее дешевый и популярный вид, основан на термическом высушивании (продукт нагревают до 100-120°С, и влага из него испаряется), при этом разрушается клеточная структура, меняется консистенция продукта, его вкус и аромат, а витаминов остается не более 25%.

Сублимированные супы

- Другая категория - супы, которые заливаются кипятком. Такие супы содержат минимум биологически активных, полезных организму веществ. Так как в них содержатся ингредиенты, прошедшие жесткую кулинарную обработку. Кроме того, ароматические и красящие добавки добавляются для придания супу дополнительного вкуса или для его большей насыщенности. Даже вкус мяса достигается за счет вкусовых добавок и глутамата натрия (Е-621)

Второй вид

- Примеры вторых блюд быстрого приготовления - картофельное пюре, пловы, макаронные изделия в соусах и овощи с различными добавками. Обычно эти продукты делаются из высушенного при высокой температуре сырья, а иногда - и вообще из суррогатного - из крахмала (совсем не обязательно картофельного), с добавлением различных искусственных пищевых добавок, которые и делают получившийся "картофель" желтым, с аппетитным запахом.

Третий вид

- Следующая группа быстрого приготовления - каши. Одни из них надо варить, другие достаточно просто залить кипятком.

1 категория

- К первой категории, как правило, относятся крупы, обработанные горячим паром и получившие полуготовность. Чем меньшей термической обработке подвергся продукт, тем больше в нем полезных веществ. В таких кашах содержится больше биологически активных, полезных организму элементов.

2 категория

- Зерновые каши с добавками дополнительных ингредиентов. Это могут быть фрукты, травы (лен, расторопша), овощи. Если эти добавки натуральные, на этикетке будет написано: кусочки яблока, груши. Такие продукты, изготовленные с помощью биосберегающих технологий, имеют многочисленные полезные свойства.

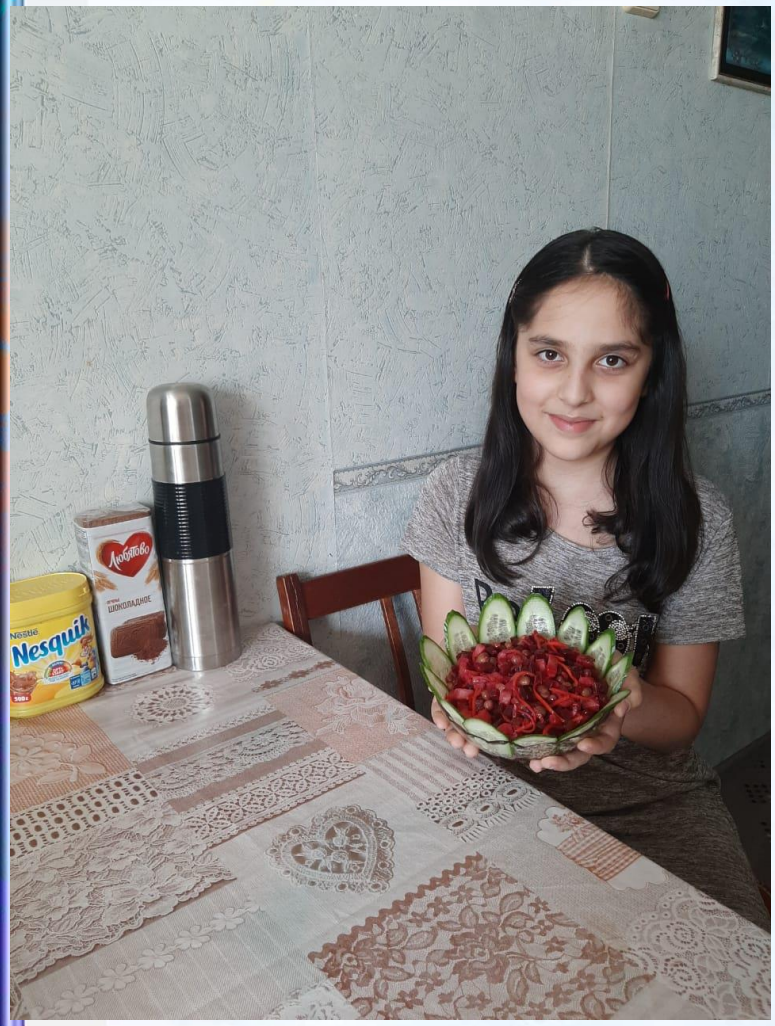
Обратите внимание…

- И вообще, чем проще состав - тем лучше: крупа, кусочки фруктов. Чем больше указано всевозможных Е - тем, естественно, хуже. И таких каш лучше избегать, тем более, не покупать их детям.

- Напоследок учёные отметили, что с каждым годом растет число людей, часто болеющих гриппом и прочими респираторными заболеваниями, имеющих синдром хронической усталости, слабый иммунитет, избыточный вес и др. распространенные болезни. И во многом это связано с тем, что люди стали предпочитать качественной, здоровой, свежеприготовленной

Ученики 2 «Д» и 4 «Г» за здоровое питание

Olive Oil


Nestlé
Nesquik
Любятово
ШОКОЛАДНОЕ