



В Муниципальной библиотеке левобережья бакалавры кафедры экологии и наук о Земле университета «Дубна» Егор Иванов и Георгий Лолаев продолжили серию встреч с обучающимися Дмитровского техникума СП №3 Дубна на тему экологии. На этот раз обсуждалась тема пищевых добавок в рационе человека «Экологично ли вы питаетесь?».

Участники встречи, особенно те, кто изучает фармацевтику, пищевые технологии, слушали внимательно, заинтересованно, не стеснялись задавать вопросы, высказывать своё мнение.

Молодёжь, да и люди более старшего возраста, покупая товары в продовольственных магазинах, часто ориентируются на яркие упаковки, рекламу, удобство в приготовлении. Но всё ли мы знаем о том, что едим? Например, что вместе с переработанным мясом (не всегда хорошего качества) в колбасе, сосисках, замороженных продуктах быстрого приготовления, вместе с углеводами и тестом в выпечке и кондитерских изделиях человек получает в нагрузку ещё и массу пищевых добавок. Их список столь велик и впечатляющ, что умещается на упаковке только мельчайшим шрифтом. И требует дополнительной расшифровки.

А ведь с древности люди знали лишь одну пищевую добавку. Её слушатели называли правильно – соль. Позже появились специи, пряности, сахар. Но всё это было натурального происхождения.

Слайды презентации наглядно показали историю появления пищевых добавок и их сложную систему на сегодняшний день. Натуральные и аналоги натуральных, чисто синтетические, консерванты, подсластители, усилители вкуса и цвета, ароматизаторы – все они делают своё дело и кричат нам «съешь меня» (чтобы потом захотелось ещё). Стоит ли прислушиваться к этому зову?

Горькая правда в том, что наряду с изначальной пользой – сохранять еду от порчи, делать её более привлекательной, «ешки», они же пищевые добавки, несут в себе негативные последствия для организма, потребляющего их в больших количествах: скачки давления, нарушение обмена веществ и пищеварения, аллергия. Некоторые из добавок даже, как выяснилось, являются канцерогенами, и со временем их запретили в ряде стран.

Правовое регулирование использования пищевых добавок тоже является сложным моментом в отношениях производитель - потребитель. В каждой стране или группе стран велись свои исследования, свои результаты многолетних наблюдений и свои запрещённые добавки. США, Канада, Евросоюз, Россия, Япония, Австралия - везде правила и нормы свои. Грамотность потребителя тоже оставляет желать лучшего. Читать в интернете длинный список противопоказаний и ходить в магазин с лупой, помнить все эти длинные и сложные названия вряд ли кто-то будет. Но всё же приходится быть бдительным. Ведь на кону собственное здоровье и активное долголетие.

А есть ли полезные добавки? Оказалось, есть, о них лекторы тоже рассказали. Аскорбиновая кислота, например. Но, как и во всём, важно знать меру. И лекарство может стать ядом в определённой дозе.

Конечно, от одной порции пельменей или пирожного с «ешками» вы не умрёте. Но если так питаться каждый день... Печень, сосуды, поджелудочная могут не выдержать.

А чем питаются обычно наши студенты? Сосиски, гамбургеры, чебурели, да ещё «без остановки напитки из Черноголовки» - вот вам и «букет» заболеваний в уже юном возрасте.

Нужно понимать, что, в каком количестве, как часто ты ешь и пьёшь, чтобы сохранять здоровье и энергию на долгие годы. Выполняя задание по подбору рациона питания студента с учётом пищевых добавок в покупаемых продуктах и их негативных последствий для здоровья, наши «диетологи» ужаснулись.

Питаться правильно – это не значит совсем отказаться от еды в упаковках, которую легко и быстро приготовить. Не все Е обязательно и всем вредны, тем более если знать меру и иметь хорошую физическую нагрузку. «Фермерские» продукты, продукты с рынка – достоверность их происхождения, а значит, присутствие добавок, мы проследить не можем. Но здравая мысль – учиться готовить самим и меньше полагаться на фастфуд, полуфабрикаты – не нова. По крайней мере, будешь видеть и знать, что, сколько и куда ты добавил.

Ребята согласились, что навык полезный, как и знание о добавках, умение читать этикетки. Это лишь начало разговора о «наболевшем». Впереди не менее острые экологические темы.

Алла Соболева