

Осторожно, пищевые добавки!

Осторожность нужна хозяйке не только на кухне, но и в магазине при выборе продуктов. Пищевые добавки, увеличивающие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными. Обозначены они буквой Е с различными индексами.

Безвредны:

Е100 - куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

Е363 - янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.

Е504 - карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

Е957 - тауматин (подсластитель), в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара. Внимательно смотрите на эти индексы, обозначенные на продуктах!

Аллергенны:

Е151 - краситель, может содержаться в темных соусах, лакрице.

Е414 - гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженом, готовой сухой смеси для кексов.

Е102 - тартазин (краситель), во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травяном лимоне, салатных соусах, ароматизированных напитках.

Канцерогенны:

Е251, Е252 - нитрат натрия и нитрат калия (консерванты), содержатся в копченой рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.

Е343 - фосфат магния (подкислитель), в стерилизованном молоке, сливках, сухом молоке, плавленом сыре, жевательной резинке.



Витамин D

— кальциферол, виостерол, эргостерол, «витамин солнца». Об этом витамине и о рахите, который развивается при его недостатке, слышаны даже совсем молоденькие мамы. Где найти витамин D? Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь через кожные покровы. Богаты кальциферолом такие продукты, как рыбий жир, сардины, тунец, молоко и продукты его переработки.

Чем ценен витамин D для малыша?

— Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.

— Действуя совместно с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

— Способствует усвоению витамина А.

— Помогает в лечении конъюнктивита. Чем грозит нехватка витамина D?

— Развитием рахита, ранние признаки которого — раздражительность, нарушения сна, потливость в области затылка, где волосы редеют.

— Разрушением зубов, как бы «размягчением» костей с искривлением ног.

Лучшая профилактика рахита — прогулки днем, солнечные ванны под тентом. Грязный воздух губит витамин D. Ценные блюда для малыша, богатые кальцием, — форшмак из слабосоленой сельди с тертым яблоком и сливочным маслом, пюре из смоченного сливками белого подсушенного хлеба. Нарезку из малосоленного лосося положите на бутерброд или подайте с картофелем.

Кому нужно больше витамина D?

— Городским малышам, живущим в центре города или вблизи транспортных магистралей. Этим детям полезно пить молоко с добавкой кальциферола.

— Смуглым детям, живущим в северных областях или в средней полосе.

— Малышам, которым назначено лечение противосудорожными средствами.



Чем ценен витамин F для малыша?

— Сохраняет здоровье кожи и волос. Способствует росту крохи и его общему хорошему самочувствию.

— Оказывает благотворное влияние на формирование и активность желез внутренней секреции, облегчает доступ полезного элемента кальция к клеткам организма. Если малыш склонен к полноте, витамин F поможет не набирать лишний вес, сжигая насыщенные жиры.

Чем угрожает нехватка незаменимых жирных кислот?

— Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот — это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос. Позднее появляются прыщи, дерматиты, склонность к поносам. Повышенное количество витамина F требуется юным любителям глазированных сырков, пирожных и других сладостей. Врач назначил вашему малышу рентгенологическое исследование? Накануне и в день посещения поликлиники порауйте кроху фруктовым салатом, где есть авокадо, грецкие и миндальные орешки.

Подумайте, достаточно ли в меню вашего крохи жирорастворимых витаминов, и, если нужно, внесите в него поправки. Вы увидите, как ребенок еще более похорошеет, какой красивой и чистой станет его кожа, как заблестят шелком его волосы, каким активным и радостным он станет.



Витаминная семейка.

Вы можете поверить, что ещё 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский учёный Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных ещё науке, но необходимых живому организму веществ. Позднее эти вещества были названы витаминами, от латинского слова «вита»- жизнь.

Сегодня известно около двадцати витаминов Их принято обозначать латинскими буквами - А1, В1, В2, В6, В12, С и другие. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведёт к разным болезням.

Витамин А называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстро наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправят сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый витамин А, а особое вещество - каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.

Витамин С охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангина, коклюш, дифтерия, воспаление лёгких. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости. Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсины, шиповник и чёрная смородина, капуста и зелёный лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните, лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты. Потому что

Витамин С - неженка. Он легко разрушается при кипячении.

Витамин Д нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включать в своё меню яйца, масло, рыбу в масле. При усиленной физической работе, для укрепления мышц тела необходим витамин В1. А витамин В2 помогает извлекать из пищи энергию, он нужен для поддержания общего здоровья кожи, волос, ротовой полости и глаз. Основные источники витаминов группы В - мясо, печень, крупа, хлеб, яйца молоко орехи.

