**«Пищевые добавки в питании человека».**

Три килограмма химических веществ. Вот то количество, которое проглатывается за год среднестатистическим потребителем самых разных, порой абсолютно привычных продуктов: кексов, например, или мармелада. Красители, эмульгаторы, уплотнители, загустители присутствуют теперь буквально во всем. Естественно, возникает вопрос: зачем производители добавляют их в продукты питания и насколько безвредны эти вещества?

Пищевые добавки – это натуральные или синтетические вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания для придания последним заданных органолептических свойств (вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида), сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, расфасовки, упаковки, транспортировки и хранения, а также увеличения сроков хранения продукции. Пищевые добавки используют лишь тогда, когда иными средствами невозможно достичь того или иного технологического эффекта.

Все «Е» разделены на 23 класса. В Республике Беларусь разрешены к применению 399 пищевых добавок. А запрещены – Е103, Е106, Е111, Е121, Е123, Е126, Е130, Е181, Е216, Е217, Е240, Е924, Е924а. Список этот постоянно пополняется новыми «Е» при получении данных о возможном негативном влиянии на здоровье человека.

Многие  из искусственно созданных веществ могут причинить большой вред организму. Пищевые добавки могут вызвать сильную аллергическую реакцию, нарушения в работе органов пищеварения, почек, вызывают расстройство кишечника, оказывают вредное воздействие на печень.
Также могут спровоцировать развитие злокачественных опухолей.

Как правильно питаться, как выбрать продукты, чтобы не навредить своему здоровью?

Внимательно читайте надписи на этикетке продукта. Не покупайте продукты с неестественно яркой, «кричащей» окраской, и чрезмерно длительным сроком хранения. По возможности приобретайте продукты, в которых содержится не более 2−3 распространенных пищевых добавок. Обходитесь без подкрашенной газировки. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами. Пейте свежеприготовленные соки. Выбирая свежие овощи и фрукты. Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка. В питании все должно быть в меру и, по возможности, разнообразно.

Поэтому покупая продукты к новогоднему столу, помните об этих простых рекомендациях.

Помощник врача-гигиениста

ГУ «Ушачский райЦГЭ» Н.Н.Мороз