

Интересные факты о чипсах

- 24 августа 1853 года американец Джордж Крам изобрел картофельные чипсы. Это было сделано совершенно случайно. Привередливому клиенту не понравилась толсто нарезанная картошка фри. В отместку повар настрогал картофель тонюсенькими ломтиками и подал гостю.

- Известно, что изобретатель чипсов — повар Джордж Крам — дожил до 92 лет. Одним из его секретов долголетия было то, что он никогда не употреблял в пищу свое изобретение. Злые языки утверждали, что он ненавидел чипсы.

- Чипсы очень вредны для здоровья. В них содержатся трансизомеры жирных кислот, доля которых может достигать 30-50 %. Они нарушают иммунитет человека, увеличивают риск развития диабета, онкологических заболеваний, снижают количество тестостерона, нарушают обмен простагландинов (регулирующих множество процессов в организме и находящихся практически во всех тканях).

*Памятка для родителей
О чипсах и сухариках*

Всё ли полезно, что вкусно?



Многие люди верят, что чипсы делают из картофеля. Но это не так! Почти все производители чипсов используют муку и смесь крахмалов. Из теста формируют чипсы, а потом

обжаривают их в кипящих дешёвых жирах.

Что же наш организм получает с пачкой чипсов (100 гр.) ?

- ✓ 0% полезных веществ - ни витаминов, ни минералов, ни хороших белков и углеводов.
- ✓ 510 ккал- то есть почти половину дневной нормы.
- ✓ 0,7 г поваренной соли, а дневная норма для детей- 2 г, для взрослых- 5- 6 г (во всех употребляемых продуктах за день)
- ✓ 30г насыщенных жиров, канцерогенов, красителей и ароматизаторов.

Во Франции в Аэропорте висит большой плакат, на котором изображена чипсина, с которой капает жирная капля масла. Таким образом, правительство Франции борется с нездоровым питанием. **Сухарики...** На первый взгляд в них нет ничего плохого. Сухарики - это

подсушенный хлеб. И исконно русский продукт. Но щедро присыпанный

- ароматизаторами;
- консервантами;
- разрыхлителями;
- разделителями.

Современные сухарики приобрели новые небезопасные свойства.

Вот состав, написанный на упаковке, самых часто употребляемых сухариков.

Хлеб ржаной (мука ржаная, вода питьевая, дрожжи прессованные, соль). Масло растительное, вкусоароматическая добавка «сало с луком» (соль, мальтодекстрин, порошок лука 5%, специи 1,5%, порошок свинины 0,2%, экстракт специй, ароматизаторы идентичные натуральным «мясо», «лук», гидролизированный растительный белок, усилители вкуса и аромата (глутамат натрия E-621, гуанилат натрия E-627, инозинат натрия E-631), добавка препятствующая слеживанию и комкованию (диоксид кремния E-551)), соль.

Что означает буква E?

Добавление: консервантов, окислителей, стабилизаторов, усилителей вкуса и запаха, противопенные вещества, эмульгаторы и многое другое. Все эти добавки не оставляют ничего естественного в продукте, а значит они опасны для организма.

Причины, почему чипсы и сухарики

вредные:

1. Высокое содержание жира. Сухарики и чипсы изготавливаются путем обжарки продуктов в большом количестве масла, причем данное масло может использоваться много раз, что увеличивает его вредность для человеческого организма. Жирное масло, поступающее в организм начинает оседать на стенках сосудов в виде бляшек и может привести к образованию онкологических заболеваний, ожирения, диабета, проблемы с обменом веществ. Помимо этого, в этом масле может содержаться большое количество канцерогенов.

2. Пищевые добавки. Они используются при изготовлении сухариков и чипсов, чтобы предать этим продуктам ярко выраженный вкус и аромат. Для того, чтобы сухарики отдавали запахом бекона или сыра, производители не используют натуральные добавки, а их дешевые, химические заменители. Самым популярным из них является глутамат натрия, который сейчас используется для производства многих продуктов. Данные пищевые добавки вызывают сильную зависимость и человек уже просто не может нормально воспринимать обычную пищу, так как у неё нет такого яркого вкуса.

3. Высокое содержание соли. Большое ее содержание в организме приводит к тому, что могут развиваться проблемы с сердцем, давлением, так же может появиться ожирение.