

Iliustruota Lietuvos jaunųjų gamtininkų centro sveikatingumo ugdymo renginių mokinių piešiniais.

Sudarė Elvyra Kilikevičienė



LIETUVOS JAUNŲJŲ GAMTININKŲ CENTRAS

Mūsų adresas Džiaugsmo g. 44, LT-11302

Vilnius, LIETUVA

Tel. (8 5) 267 1930

Faks. (8 5) 267 0090

El. paštas ligc@nkm.lt

Internetinis tinklapis www.gamtininkai.lt

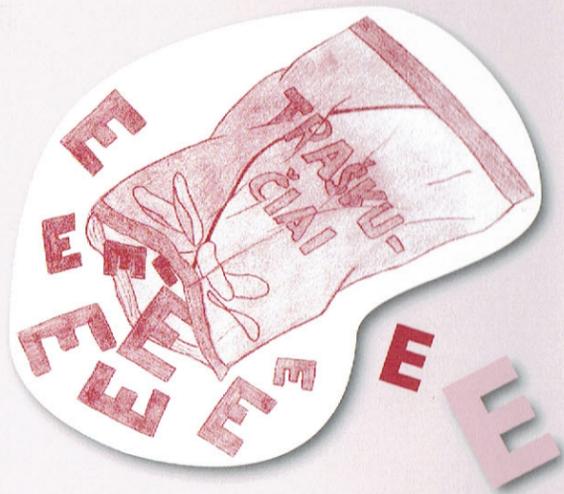
Spausdino

UAB leidykla-spaustuvė „Firidas“

Tel. (8 5) 231 2396 Tel. 8 387 51 214

info@firidas.lt spaustuve@firidas.lt

www.firidas.lt



...E 220, E123...

Tavo vaistais turi
tapti maistas.

Hipokratas

Koks valgis – tokia
nuotaika.

Rytų išmintis

Mes esame
esmė to, ką
mes valgo-
me.

Senovės indų
patarlė

Niekas
negali
nei gerai
mąstyti,
nei gerai
mylėti,
jei prieš
tai sočiai
pavalgė.

Virginija Wolf

Pasakyk man, ką valgai, ir aš pasaky-
siu, kas tu esi.

Anthelme Brillat-Savarinas

Žmonės
nenumirš-
ta – jie save
nužudo.

Seneka

Valgome dėl to, kad
gyventume, tačiau
gyvename ne dėl to,
kad valgytume.

Senovės romėnų posakis

Naudota literatūra

Sederevičiūtė Ž., Juškeliene V., Motiejūnaitė O., Vitėnie-
nė I., Gerulaitis V. Vartojimo kultūros ugdymas / Knyga mo-
kytojui, Vilniaus pedagoginis universitetas, 2007
<http://www.imunitetas.lt>

SVEIKATINGUMO PAMOKA

...E 312, E 251...

Lietuvos jaunųjų gamtininkų centras pradėjo leisti seriją lankstukų sveikatingumo ugdymo ir saviugdės temomis. Šiame lankstuke pateikiama E raide žymimų maisto priedų įtaka gaminių kokybei ir mūsų sveikatai.

Žmogaus elgsena ir gyvenimo sudaro darnią visumą, priklausančią nuo biologinių, socialinių, kultūrinių veiksnių, galinčių turėti ir teigiamos, ir neigiamos įtakos sveikatai.

XXI amžius – spartaus technikos tobulėjimo ir naujovių laikotarpis. Greitėjantį gyvenimo tempą jaučiame namuose, mokykloje, darbe. Įtampa, skubėjimas, nuolatinis stresas labai kenkia mūsų sveikatai. Sveikatai įtakos turi daugybė veiksnių. Vienas iš jų – maistas. Vis mažiau dėmesio skiriame sau ir beveik negalvojame, ką valgome. Dažnai tai darome paskubomis. Maistui pagaminti anksčiau reikėdavo keleto valandų, o dabar dėl technikos ir išaugusios pagamintų produktų įvairovės užtenka keleto minučių. Tai skaisčiai spindinčioji medalio pusė, o kita – visiškai kitokia, nes netinkamo maisto vartojimas kenkia sveikatai. Sveikas maistas pakelia nuotaiką, didina darbingumą, suteikia energijos, gerina sveikatą. Labai svarbu šiolaikiniame moderniaje pasaulyje išsaugoti brangiausią turtą – sveikatą.

Didėjanti produktų įvairovė, intensyvėjanti rinkodara, didėjantis informacijos ir reklamos kiekis lemia vartotojų poreikius. Reikia gebėti įvertinti ir susidaryti savo nuomonę apie maisto produktus. Vis dažniau matome dėl netinkamo vartojimo atsiradusias problemas, susijusias su asmens sauga ir žmonių sveikata.

Sveikata glaudžiai susijusi su vartojimu. Šiandieninei visuomenei atsiveria naujų galimybių, susijusių su didele vartojimo prekių ir paslaugų pasiūla. Tinkamas prekių ir paslaugų pasirinkimas gali prisidėti prie sveikatos išsaugojimo, stiprinimo ir gyvenimo kokybės gerinimo. Kiekvienas turėtų žinoti, kas sveika, nesveika, kokie maisto produktai laikytini nesveikais arba saikingai vartotinais.

Šiandien vis mažiau maisto gaminama namuose, vartotojai pageidauja parduotuvėse gauti skanų, saugų, kokybišką maistą. Sparčiai vystantis maisto pramonei į rinką pateikiama vis daugiau pagamintų vartoti maisto produktų. Plečiantis tarptautinei prekybai didėja atstumai tarp gamintojo ir vartotojo. Visos šios aplinkybės reikalauja ilginti produktų tinkamumo vartoti trukmę, apsaugoti nuo gedimo, suteikti produktui patrauklią išvaizdą, norimą skonį, spalvą, kvapą ir kt.

Norėdami tai pasiekti, maisto gamintojai vartoja apie 3000 įvairių maisto priedų.

Maisto priedai – ne šių dienų atradimas. Nuo senų laikų, siekdami apsaugoti maistą nuo gedimo ar pagerinti jo skonį, žmonės vartojo actą, valgomąją druską, salietrą.

Maisto priedai yra medžiagos, kurios nėra maistas ar jo sudedamosios dalys, bet jų dedama į maistą technologiniais tikslais:

- Dažikliai (E 100–199)
- Konservantai (E 200–299)
- Antioksidantai (E 300–399)
- Aromatą ir skonį stiprinančios medžiagos
- Saldikliai (E 900–999)
- Emulsikliai, stabilizatoriai (E 400–499, E 1400–1499)
- Tirštikliai, skaidrikliai
- Rūgštingumą reguliuojančios medžiagos

Apie maisto priedus galima sužinoti iš informacijos gaminių etiketėje. Kiekvienas maisto priedas žymimas raide E ir triženkliais ar keturženkliais numeriais. Tai leidžia sužinoti apie maisto sudėtį net nemokant kalbos. Juo ilgesnis produkto laikymo terminas, tuo daugiau E raide pažymėtų priedų etiketėje. Sveikesni yra tie produktai, kurie greičiau genda ir kurių laikymo terminas trumpesnis. Prekių produktų etiketėse yra pateikta informacija, reikia atidžiai jas skaityti.

KĄ SLEPIA ŽENKLAS E?

Sveikatai kenksmingi maisto priedai:

Gali sukelti vėžinius susirgimus:

E 131, E 142, E 210, E 211, E 212, E 213, E 214, E 215, E 217, E 239, E 330

Didina cholesterolio kiekį:

E 220, E 321

Didina kraujo spaudimą:

E 250, E 251, E 252

Uždrausti vartoti:

E 103, E 105, E 111, E 121, E 125, E 126, E 130, E 152, E 181

Pavojingi vartoti:

E 102, E 110, E 120, E 124, E 127

Labai pavojingi:

E 123

Sukelia odos ligas:

E 232, E 233

Sukelia išbėrimus:

E 311, E 312

Įtariama, kad yra pavojingi:

E 104, E 122, E 141, E 150, E 151, E 171, E 173, E 180, E 240, E 241, E 471

Naikina vitaminą B12:

E 220

...E 226, E 131...

Sukelia virškinimo sutrikimus:

E 222, E 223, E 224, E 226

Tiriamos ar išaiškintos kaip nekenksmingos medžiagos:

E 100, E 101, E 160, E 161, E 170, E 174, E 175, E 200, E 201, E 202, E 203, E 236, E 237, E 238, E 260, E 261, E 262, E 263, E 270, E 280, E 281, E 282, E 300, E 301, E 302, E 303, E 304, E 305, E 306, E 307, E 308, E 309, E 322, E 325, E 326, E 327, E 331, E 332, E 333, E 334, E 335, E 336, E 337, E 338, E 339, E 340, E 341, E 400, E 401, E 402, E 403, E 404, E 407, E 409, E 410, E 411, E 413, E 414, E 420, E 421, E 422, E 450, E 461, E 462, E 465, E 466, E 471, E 472, E 473, E 474, E 475, E 480.

(Prancūzijos „Villejuif“ centro, tiriančio konservantų, dažų ir kitų priedų poveikį žmogaus organizmui, kenksmingų žmogaus sveikatai maisto priedų sąrašas.)

