

КОМБУЧА - это кисло-сладкий газированный ферментированный напиток родом из Китая. Его ещё называют "чайный гриб".

Тело чайного гриба — это зооглея, симбиоз дрожжей и уксуснокислых бактерий, которые перерабатывают сахар: получается кисло-сладкий газированный напиток.

В китайской истории он упоминается как наполняющий энергией и очищающий. Его называли «Эликсиром бессмертия». Китайцы считали, что напиток позволяет балансировать энергию Ци, то есть энергию жизни, питающую все вокруг.

Можно выделить основные плюсы напитка: содержит пребиотики и антиоксиданты, помогает поддерживать здоровую микрофлору кишечника.

Антиоксиданты устраняют свободные радикалы, которые повреждают клетки. Также комбуча помогает похудеть, очищает кровь от токсинов, снижает уровень холестерина, защищает от диабета, уменьшает тягу к сладкому и излишнему потреблению пищи. Снижается риск возникновения заболеваний сердечно - сосудистой системы, рака груди, простаты, толстой кишки. Также напиток понижает артериальное давление и имеет антибактериальные свойства.



При избыточном питании и малоподвижном образе жизни газированные напитки являются **фактором риска** приобретения избыточной массы тела, ожирения и как следствие толчком развитию других заболеваний

Умеренное потребление газированных напитков с естественной газацией и натуральными ингредиентами в своем составе может



Лицей №384

БАСОВ ГРИГОРИЙ
УЧЕНИК 10 - 1 КЛАССА

Пр. Стачек 5

Эл. Почта: ba.....s@mail.ru
Тираж 1 шт

ЛИЦЕЙ №384



НЕВРЕДНЫЕ
ВРЕДНЫЕ
ГАЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ



2 0 2 2

Состав газированных напитков

*Создавая газированный напиток, к специально подготовленной воде добавляют :

диоксид углерода E-290 (углекислый газ) – это создает газацию.

Углекислый газ безвреден, но его присутствие в воде возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность желудочного сока и провоцирует метеоризм – обильное выделение газов.



*В напиток добавляется **регулятор кислотности E-330** – это лимонная кислота, которую используют для придания приятного кислого вкуса. Она не раздражает слизистые пищеварительного тракта и разрешена к применению без ограничений.

Используется ортофосфорная кислота **E-338**, которая может вызывать раздражение глаз и кожных покровов, она вымывает кальций из костей, способствует формированию камней в почках, а также приводит к ослаблению костной ткани и кости легче ломаются.

Любая кислота разъедает эмаль зубов, что может привести к возникновению кариеса

***Подсластитель E-951 (аспартам)** - это белок, искусственный заменитель сахара, который вызывает у некоторых людей аллергию.



Аспартам примерно в 200 раз слаще сахара, но не содержит углеводов и калорий, но может провоцировать головные боли, усталость, сердцебиение, депрессию.

Сколько калорий находится в 2 литрах Кока-колы?

В 100 граммах напитка 42 калории, соответственно в 2 литрах – 840 калорий! То есть, чтобы сбросить это же количество калорий необходимо пробежать почти 7 километров или присесть 2100 раз подряд, или отжаться 420 раз.



Суточная норма потребления килокалорий для девушек 14-18 лет составляет 2500 ккал в сутки, а для юношей данной возрастной группы 2900 ккал в сутки.

В качестве подсластителя может использоваться и сахар. Это чистый углевод, который при избыточном употреблении ведёт к развитию ожирения и сахарному диабету.

***Консерванты: E-211 – бензоат натрия, E-210 – бензойная кислота, E-212 – бензоат калия** вводятся в напитки в качестве бактерицидного и противогрибкового средств, что позволяет увеличить срок хранения пищевых продуктов.

Продукты, содержащие бензоаты натрия и калия, не рекомендуется употреблять людям, чувствительным к аспирину и лицам с бронхиальной астмой.



***Красители** в напитках используют в психологических целях. Быстрее раскупается напиток со вкусом апельсина не прозрачного, а оранжевого цвета.

Красители бывают натуральными и искусственными. Из них самый распространённый – натуральный сахарный колер E-150, то есть жжённый сахар.

Количество искусственных красителей гораздо больше. Искусственные красители – это химические вещества с определёнными, далеко не полезными свойствами. С особой осторожностью надо относиться к тем красителям, которые содержат азот (E-102, E-110, E-123, E-124, E-133, E-151). Жёлтый краситель E-102 это – сильнейший аллерген. Он противопоказан тем, кто не переносит аспирин.



Газированные напитки имеют сложный химический состав и могут содержать разнообразные пищевые добавки, красители, ароматизаторов, консерванты.

Все это делает данный пищевой продукт условно полезным, а при наличии хронических заболеваний противопоказанным.

Главная опасность сладких газированных напитков - их высокая калорийность.

Полезные газированные напитки с натуральным составом

ТАРХУН - сладкий безалкогольный газированный прохладительный лимонадный напиток.

Изготавливается из воды, лимонной кислоты, сахара и экстракта эстрагона (растения, также известного как тархун, что и дало название напитку).

Изобретён в 1887 году Тифлиским аптекарем Митрофаном Лагидзе, который стал добавлять в газированную воду с натуральными сиропами собственного производства пахучий чухпуч, несущий экстракт кавказского эстрагона.

Впервые в массовую продажу в СССР поступил в 1981 году.

В растении тархун, он же эстрагон, много полезных веществ: **витамины А, В1, В2, В6, С, D, Е, К, РР, железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, медь, натрий, селен, фосфор, цинк**. Благодаря им эстрагон улучшает **работу сердца, сосудов, желудка** и противостоит многим болезням. Из этого растения делают не только лимонад. Эстрагон широко используется в различных смесях приправ для рыбы, мяса, овощей.

БАЙКАЛ - сильногазированный тонизирующий напиток, разработанный в СССР как местный аналог «Кока-колы» и «Пепси-колы».

Состав напитка был разработан в СССР в 1973 году Всесоюзным научно-исследовательским институтом пиво-безалкогольной промышленности (ВНИИ ПБИ): было поручено создать аналог американских напитков Кока-Кола и Пепси.

В том же году налажено производство напитка на заводе безалкогольных напитков в Москве.

Основным составом напитка являются вода, сахар, лимонная кислота, углекислый газ и оригинальная композиция из натуральных эфирных масел и экстрактов пряных трав. Вкусовые и тонизирующие свойства напитку придают экстракты и натуральные ароматизаторы.

От простудных заболеваний эффективным средством является бузина красная, для нормализации давления применяется корень солодки, процессы воспаления снимает шалфей лекарственный. На железо, кальций и фосфор богат дягиль, улучшает пищеварение гречанка алтайская. И это все - напиток "Байкал". Благодаря экстрактам трав, содержащихся в нем, он также отлично тонизирует и освежает, дарит заряд энергии.

