

Урок безопасности

Как показали небольшие исследования, люди имеют представление о правильном питании и полезных продуктах. Но при выборе продуктов вовсе не обращают внимания на состав и срок годности, хранения. А больше довольствуются внешним видом продукта и его вкусом. В повседневной жизни употребляют продукты, содержащие опасные вещества, а большинство из них даже не готовы отказаться от любимых продуктов из-за опасного состава.

А так как одним из основных условий правильного здорового питания является его безопасность и соответствие санитарным нормам, то в первую очередь следить за чистотой и качеством продукции, которая продаётся в магазинах, должно государство. Ведь наше здоровье, здоровье детей и подростков любого общества в любых экономических и политических условиях одна из актуальных проблем и предмет первоочередной важности, потому что именно этот фактор в какой-то степени определяет будущее страны. А мы, все живущие люди на Земле, в свою очередь, должны приучить себя ответственно относиться к собственному здоровью!

Мед

Пчелиный мёд является не только ценнейшим продуктом питания, но обладает также лечебными свойствами и широко потребляется населением.

Особенность мёда как пищевого продукта заключается в том, что его химико-биологический состав может изменяться, а отсутствие должного контроля за качеством мёда, реализуемого через частный сектор рынка и торговые сети, ведет к различным случаям фальсификации.

Для экспериментальной работы нами были взяты образцы медов разных по сорту как с частных рынков, ярмарок, так и из магазинов сетевой продажи. В результате проведенной работы были выявлены различные случаи фальсификации продукта, как направленной на увеличение товара, так и на наличие посторонних примесей, что является примером как количественной,

так и качественной фальсификации, что может неблагоприятно сказаться на здоровье человека.

Покупателям необходимо объяснять, что зимой и ранней весной не следует покупать жидкий мёд, так как это мёд нагретый, расплавленный, а при нагревании разрушаются ценные вещества и мёд теряет свои лечебные свойства. Используя формы разъяснительной работы: беседы, стенды, плакаты и т. д., можно рассказывать покупателям о самых простых способах выявления недоброкачественного мёда, которые возможно осуществить в домашних условиях. Усиление собственного контроля покупателя за качеством мёда, реализуемого на рынках и в торговых сетях, будет способствовать обеспечению человека доброкачественным натуральным мёдом, что благоприятно скажется на его здоровье.

Результаты исследования 5-ти образцов меда

1. Образец номер 1 успешно прошел проверку на наличие примесей и добавок, но согласно оценке органолептических свойств и тесту на незрелость, данный мёд незрелый и или подвергался термической обработке, или был разведен водой. Отмечается 1 степень брожения продукта, на поверхности скопление медовой патоки.

2. Образец номер 2 успешно прошел оценку по органолептическим свойствам, не окрасился, но появились маленькие хлопья.

3. Образец номер 3 — не дал осадков, не показал оттенка и не появились хлопья или взвесь. По органолептическим свойствам полностью соответствует уфимскому (башкирскому) липовому мёду (липец).

4. Образец номер 4 — нет хлопьев, осадка и оттенка. По органолептическим свойствам соответствует цветочному мёду. При пробе на незрелость немного промочил бумагу.

5. Образец номер 5 — не окрасился в синий оттенок (нет крахмала), небольшие хлопья и взвесь.

6. Образец номер 6 — выявлены небольшие хлопья, небольшая взвесь и

раствор окрасился в фиолетовый оттенок (большое количество крахмала), не прошел пробы по органолептическим свойствам.

Таким образом, в результате исследования только образец под номером 3 не показал никаких признаков фальсификации.

Определение нитратов в овощах и фруктах

Результаты исследования овощей с помощью дифениламина:

Проба	Содержимое	Окраска	Вывод (кол-во)
№ 1	Кожура от огурца	Темно-синяя	Много
№ 2	Срез огурца	Бесцветная/бледно-голубая	Мало
№ 3	Сердцевина моркови	Темно-синяя	Много
№ 4	Срез моркови	Бесцветная/бледно-голубая	Мало
№ 5	Кочерыжка капусты	Темно-синяя	Много
№ 6	Лист капусты	Бесцветная/бледно-голубая	Мало
№ 7	Картофель	Темно-синяя	Много
№ 8	Вымоченный картофель	Бесцветная/бледно-голубая	Мало

2.2. Рекомендации по снижению нитратов в овощах и фруктах. Полезные советы для безопасного выбора продуктов.

Думаю, такие полезные советы неплохо напомнить всем.

- ✓ Вымачивание и варка снижает количество нитратов.

- ✓ Выбирайте всегда овощи среднего размера.
- ✓ Обратите внимание на качество овощей и фруктов. И посмотрите на срез. Если, например, у помидор мякоть внутри зеленоватого цвета, значит, он созревал искусственно.
- ✓ Не покупайте самые ранние тепличные овощи. В них содержатся огромное количество нитратов.
- ✓ Витамин С (яблоко) нейтрализует количество нитратов [3].

Большинство нитратов содержатся в:

- ✓ В листовых зеленых овощах. Особенно в жилках и кочерыжке
- ✓ В моркови больше всего у ботвы и ближе к корешку.
- ✓ Также много нитратов в кожуре и возле черешка в огурцах, тыкве, дынях и арбузах.

Как обезвредить и вывести нитраты?

- ✓ Отрезайте у корнеплодов самую верхнюю часть и хвостик.
- ✓ Снимайте все верхние листья у капусты, вырезайте кочерыжку и крупные жилки. Также можно после этого листья замочить на несколько часов, затем воду слить и замочить заново в свежей воде.
- ✓ Срезайте кожу
- ✓ Не ешьте арбуз или дыню у самой корки.
- ✓ Всю зелень замачивайте на 2-3 часа в холодной воде.
- ✓ Если вы подготовили овощи для варки, то лучше всего залить их водой на час или два, потом воду заменить и варить все в свежей воде. Овощной отвар не используйте в дальнейшем для приготовления супа. В него переходят все нитраты. Обязательно сливайте его горячим, т.к. со временем нитраты из отвара могут опять перейти в овощи.
- ✓ Обязательно в сезон, летом ешьте побольше мандаринов, апельсинов, лимонов, которые богаты аскорбиновой кислотой. Укрепляйте свой иммунитет.

- ✓ Храните овощи и фрукты в холодильнике, так как пониженная температура не позволит преобразоваться нитратам в нитриты.
- ✓ Важно помнить, что нитратов также больше в зеленых плодах, чем в спелых

При чистке овощей нужно учитывать, что повышенное содержание нитратов приходится на кожуру и сердцевину; кулинарная обработка продуктов (варка, тушение, жарка) – это наиболее действенный способ нейтрализации нитратов.

1. На основании химического анализа, была подтверждена гипотеза, что нитраты в овощах и фруктах распределены неравномерно, поэтому необходимо это учитывать при употреблении их в пищу.

2. Были установлены основные источники поступления нитратов в организм человека из воды, овощей и фруктов.

3. Были составлены рекомендации и полезные советы, как снизить содержание нитратов в овощах и фруктах.

Исследование качества молока в домашних условиях

На основании проведенного исследования делаем следующие выводы:

1. Изучены методы исследования качества молока в домашних условиях. На основании чего, делаем следующее заключение. Хорошее молоко – это однородная жидкость белого или слегка желтоватого цвета. Обезжиренное молоко имеет слегка голубоватый оттенок. Свежее молоко немного сладковатого вкуса. Жир придает молоку особую нежность, а добавление воды – водянистый привкус. Для более тщательного анализа качества молока можно периодически проверять его дома вышеуказанными методами. И в дальнейшем покупать только проверенное молоко.
2. Исследования показали, что качество молока разных производителей отличается. Самым качественным оказалось молоко торговой марки «Пестровка».
3. Рекомендации по выбору и правильному употреблению молока:

- при выборе молока стоит выбирать проверенных производителей;
- если есть непереносимость лактозы, либо нет возможности покупать качественное молоко, то нужно употреблять кисломолочные продукты;
- молоком нельзя утолять жажду, нежелательно пить молоко после еды;
- чтобы молоко переваривалось легче, его лучше пить натошак, небольшими глотками, подольше задерживая во рту для улучшения усвоения;
- не рекомендуется употреблять молоко очень холодным;
- мясные блюда не стоит запивать молоком, так как кальций, содержащийся в молоке, снижает усвоение железа из мяса.