|  |
| --- |
| **ГМО продукты** |

ГМО продукты – это продукты питания, созданные при помощи генной инженерии. На сегодняшний день одним из самых популярных видов генетической модификации можно назвать создание трансгенных организмов, которые теперь содержатся во многих продуктах питания. Некоторые российские и зарубежные ученые проводили исследования, в результате которых оказалось, что употребление ГМО продуктов приводит к постепенному понижению иммунитета. Также питание ГМО продуктами способствует возникновению аллергических реакций, результатом которых все чаще становится летальный исход. ГМО продукты приводят к развитию различных онкологических заболеваний. Научно доказано, что генетически модифицированная продукция негативно влияет на работу желудочно-кишечного тракта человека.

Если говорить о типе продукции, которая чаще всего заменяется генетически модифицированной, тогда среди них оказались самые распространенные продукты питания: рис, сахарная свекла, кукуруза, соя и картофель,кетчуп, томатная паста, мука, крахмал, масло, сахар, хлебобулочные изделия и мясо животных, которые употребляли ГМО продукты.

Генетической модификации поддается шесть видов сои, а ведь именно из этого ингредиента готовятся самые распространенные продукты питания, среди которых: супы, маргарин, конфеты, вареная колбаса, сосиски, соусы, молоко, паштеты, шоколад и т.д.

Генетически модифицированные продукты в большинстве своем имеют привлекательный, практически идеальный внешний вид. Продукты, в которых присутствует ГМО, долго не черствеют, не портятся, в них Вы никогда не увидите следы жуков, червяков и т.д.

Если разрезать натуральный овощ, фрукт или ягоду, обязательно пойдет сок, а искусственно созданные продукты питания сохранят свою первоначальную форму. К сожалению, в большинстве остальных случаев невозможно определить, изготовлено ли то или иное блюдо из натуральных или искусственных ингредиентов. Они не отличаются ни по вкусу, ни по запаху. Самостоятельно выявить ГМО продукты практически невозможно, для этого необходимо провести ряд исследований в лаборатории

Насколько же вредны модифицированные продукты? Открыто об этом не скажет никто, но если просто призадуматься, то на сколько безопасны могут быть продукты, в которых присутствует блуждающий ген другого? Потребляя день за днём такую пищу, что находится в человеке?

Разберёмся, сам по себе трансген, который съедает человек, не несёт вреда человеку, потому что такой ген не может самостоятельно встроиться в генетический код человека. Однако, пока он ведёт свой путь по организму, он провоцирует синтез белков, который может повлечь за собой в самой малой степени сильную аллергию. Так же, наблюдается сильное понижение иммунитета и нарушение обмена веществ. Другой вред организму трансген наносит в желудке, вызывая нарушение работы слизистой. **ГМП** могут вызвать рак, это происходит, если начинает мутация клеток в кишечнике.

Вы вольны решать, что для вас **ГМО** – спасение исчезающих видов и людей, или путь мутаций и исчезновения мира. Однако, всё равно, внимательно читайте этикетки с составом веществ в продуктах, которые покупаете, не покупайте ничего подозрительного. Часто, производители не пишут о том, что в действительности в продукте содержится ГМО, поэтому обратите внимание на список пищевых добавок. Если вы встретите: Е101 и Е101А; Е150 (карамель); Е153 (карбонат); Е160а (бета-каротин, провитамин А, ретинол); Е160b (аннатто); Е160d (ликопин); Е234 (низин); Е235 (натамицин); Е270 (молочная кислота); Е300 (витамин С – аскорбиновая кислота); с Е301 по Е304 (аскорбаты); с Е306 по Е309 (токоферол / витамин Е); Е320 (ВНА); Е321 (ВНТ); Е322 (лецитин); с Е325 по Е327 (лактаты); Е330 (лимонная кислота); Е415 (ксантин); Е459 (бета-циклодекстрин); с Е460 по Е469 (целлюлоза); Е470 и Е570 (соли и жирные кислоты); эфиры жирных кислот (Е471, Е472a&b, Е473, Е475, Е476, Е479b); Е481 (стеароил-2-лактилат натрия); с Е620 по Е633 (глютаминовая кислота и глютоматы); с Е626 по Е629 (гуаниловая кислота и гуанилаты); с Е630 по Е633 (инозиновая кислота та инозинаты); Е951 (аспартам); Е953 (изомальтит); Е957 (тауматин) или Е965 (малтинол) – знайте, перед вами пищевые добавки, в которых содержатся генетически модифицированные организмы.

Помните, всегда лучше перестраховаться, если вы хотите адреналина и острых ощущений – лучше прыгайте с парашюта, чем обретать своих детей и внуков на мутацию и существование в изменённом мире. Заботьтесь о себе и окружающем вас мире и с подозрением относитесь ко всему, что хотите употребить в пищу. В наши дни, уже нельзя полагаться даже на то, что будете сами выращивать. Почему? По той причине, что сама земля уже отравлена постоянными опрыскиваниями химией и сливанием нечистот. В мире существует постоянный круговорот, по которому то, что слили в другой части земли, через несколько дней с осадками упадёт на ваш двор. Единственный совет, который можно дать – будьте осторожны и внимательны.

## Пищевые добавки.

Существуют **добавки**, которые запрещены в РФ, некоторые из них:

1) **краситель Е-121** (цитрусовый красный 2). Им обрабатывают корки апельсинов.

2)**краситель Е-123** (амарант) — синтетический краситель.

3)**консервант Е-240** (формальдегид) – ядовитое вещество, используемое для длительного хранения тканей в медицинских институтах, в том числе трупов.

4)**Е-924а и Е-924в** – раньше использовались при приготовлении муки.

Помимо этого, существуют **добавки**, которые запрещены в ряде стран, но разрешены в РФ, при этом они могут вызывать в организме негативные реакции.

**Таблица с Е добавками, опасными** и не очень.

В таблице напротив обозначения пищевой **добавки Е** указан характер ее вредного воздействия в соответствии с указанными под таблицей условными обозначениями.

Пример:  Р — ракообразующая канцерогенная пищевая добавка.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие |
| Е 102Е 103Е 104Е 105Е 110Е 111  Е 120  Е 121  Е 122  Е 123  Е 124  Е 125  Е 126  Е 127  Е 129  Е 130  Е 131  Е 141  Е 142  Е 150  Е 151  Е 152  Е 153  Е 154  Е 155  Е 160  Е 171  Е 173 | О!(З)П(З)О!(З)  О!  (З)  П  ОО!! (З)  О!  (З)  (З)  О!  О!  (З)  Р  П  Р  П  ВК  (З)  Р  РК, РД  О!  ВК  П  П | Е 180Е 201Е 210Е 211Е 212Е 213  Е 214  Е 215  Е 216  Е 219  Е 220  Е 222  Е 223  Е 224  Е 228  Е 230  Е 231  Е 232  Е 233  Е 239  Е 240  Е 241  Е 242  Е 249  Е 250  Е 251  Е 252  Е 270 | О!О!РРРР  Р  Р  Р (З)  Р  О!  О!  О!  О!  О!  Р  ВК  ВК  О!  ВК  Р  П  О!  Р  РД  РД  Р  О!  д/детей | Е 280Е 281Е 282Е 283Е 310Е 311  Е 312  Е 320  Е 321  Е 330  Е 338  Е 339  Е 340  Е 341  Е 343  Е 400  Е 401  Е 402  Е 403  Е 404  Е 405  Е 450  Е 451  Е 452  Е 453  Е 454  Е 461  Е 462 | РРРРСС  С  Х  Х  Р  РХ  РХ  РХ  РХ  РК  О!  О!  О!  О!  О!  О!  РХ  РХ  РХ  РХ  РХ  РХ  РХ | Е 463Е 465Е 466Е 477Е 501Е 502  Е 503  Е 510  Е 513Е  Е 527  Е 620  Е 626  Е 627  Е 628  Е 629  Е 630  Е 631  Е 632  Е 633  Е 634  Е 635  Е 636  Е 637  Е 907  Е 951  Е 952  Е 954  Е 1 | РХРХРХПО!О!  О!  ОО!!  ОО!!  ОО!!  О!  РК  РК  РК  РК  РК  РК  РК  РК  РК  РК  О!  О!  С  ВК  (З)  Р  ВК |

**Условные обозначения вредных воздействий добавок:**

О! — **опасный**

ОО!! — **очень опасный**

(З) —  **запрещенный**

РК —  **вызывает кишечные расстройства**

РД  —  **нарушает артериальное давление**

С  —  **сыпь**

Р  —  **ракообразующий**

РЖ  — **вызывает расстройство желудка**

Х  — **холестерин**

П —  **подозрительный**

ВК — **вреден для кожи**

Опасно — Е!

Загустители, эмульгаторы, подсластители, ароматизаторы, красители — всё это химия, которая постоянно отравляют наш организм, сколько бы мы не смотрели на состав продукта всё равно эти вещества могут попасть в наш организм, даже из воды которую мы пьём, даже из хлеба, без которого многие не могут жить. Но помните, всё это наносит ужасный вред организму, вызывает новообразования и болезни. Относитесь с вниманием к тому, что вы едите, встречая букву Е в состав продукта- остерегайтесь!

Потребляя пищу с добавками, такую как фастфуд или сладкая газировка вы сами лишаете свой организм возможности действовать нормально, клетки крови соединяются между собой, из-за чего организм не получает достаточно кислорода. И для такой реакции достаточно покушать так всего один раз, а организм будет восстанавливаться несколько дней. Даже покупая продукты в магазине или на рынке, к примеру мясо, вы должны быть внимательны, осмотрите продукт  он может быть банально покрашен краской, так же, остерегайтесь  ярких цветов у рыбы, ведь её мясо бледное.  
Детям вообще нельзя давать продукты  добавками Е, лучше давать им всё натуральное, из-за того, что организм ребёнка просто не сможет противостоять агрессивному воздействию Е. Пробуйте всё, прежде чем дать своему ребёнку и если вы почувствуете хоть что-то странное, даже в просто пище, не давайте это ребёнку.  
Яркий  цвет, перенасыщенный запах, высокие сроки годности — вот, что должно вас насторожить и предостеречь перед покупкой или едой

Что делать?

**Отказаться от употребления продуктов, содержащих ГМО.**

* Не покупать зарубежные продукты или семена, тщательно изучать состав любого продукта.
* Не покупать генномодифицированные продукты - продукты, в составе которых указано ГМО, ГМИ, ГМ, растительный белок, компоненты на основе сои (соевая мука, сыр тофу, лецитин Е322) и на основе кукурузы (кукурузная мука, масло, крахмал) и т.д. Для справки: в настоящее время в мире около 95% сои является генетически модифицированной, с кукурузой ситуация примерно такая же.
* Не покупать продукты не в сезон. Если покупать, например, клубнику или помидоры зимой, вероятность того, что они окажутся генно-модифицированными очень высока.
* Не стоит ленится и покупать торты, пирожные, печенье промышленного производства. Часто они содержат ГМО и почти всегда - другие вредные вещества. Старайтесь готовить выпечку сами.
* Избегайте дешевого шоколада с содержанием лецитина, растительного жира и растительной сыворотки. Выбирайте горький шоколад, содержащий порошок и масло какао.
* Не употребляйте фаст-фуд, практически всегда там могут быть продукты с ГМО и другими вредными веществами.
* При длительной термической обработке продукта, содержащего ГМО, его вред для человека снижается, так как чужеродные гены и плазмиды частично разрушаются.
* Избегайте маргарина. Сливочное масло будет полезнее.
* Есть понемногу, тщательно пережёвывая пищу. Если ваш организм «не принимает» какой-то продукт, то лучше отказаться от него. Питаться либо строго по часам, либо только тогда, когда у вас сильное чувство голода. Не переедать.
* Отслеживать информацию о ГМО, помогать выявлять те компании, которые их широко используют в продуктах питания, добиваться запрета на применение ГМО, требовать введения обязательной маркировки их наличия в продуктах, допущенных к продаже.

Тем не менее, если Вы не выращиваете всю еду сами, вряд ли Вам удастся полностью избежать употребления ГМО. А помимо ГМО, магазинная еда содержит много других [ядовитых веществ](http://rateh.ru/opasnaya-eda)!

**Бороться с внедрением ГМО в России и мире.**  
Если ничего не предпринимать против внедрения ГМО - на нашей планете жизнь вообще может перестать существовать!

Не покупая генномодифицированные продукты, Вы уже ведёте борьбу с производителями этой отравы. И чем больше людей перестанут покупать ГМО - тем быстрее производить его станет невыгодно. Причём вовсе не обязательно, чтобы все люди отказались от покупки ГМО. Чтобы ГМО стало невыгодным - достаточно чтобы 20%-40% населения России стали разборчивыми в том, что они едят и перестали покупать продукты содержащие ГМО и другие яды.

Но суть в том, что большинство людей просто не знают насколько вредны для них генномодифицированные продукты.

Не решайте за людей, что им это может быть неинтересно. Не бойтесь, что Вас не так поймут. Бояться надо не этой мнимой ерунды, а реальных последствий от массового внедрения ГМО на планете! **Никто за нас не будет рассказывать людям правду о ГМО.**

Человек, который понимает, как чудовищно ГМО разрушает его организм и всё живое на планете, будет уже более разборчиво относиться к выбору продуктов питания.