

5. Потім слід сховати потерпілого від вітру, якомога швидше доставити його в тепле місце, розтерти, переодягти в сухе та напоїти гарячим чаєм.

Запам'ятайте:

- 1) не виходьте на лід, міцність якого невідома, та в період осіннього льодоставу, весняного паводку;
- 2) лід може бути неміцним біля стоку вод;
- 3) слід обійти ділянки, покриті товстим шаром снігу: під снігом лід наростає повільніше й завжди тонший;
- 4) тонший лід там, де б'ють підземні ключі, де швидка течія або струмок впадає у річку.

Є дуже багато любителів підводного лову. Але рибалкам потрібно пам'ятати:

- 1) не можна робити ополонки близько одна від одної;
- 2) не можна збиратися великими групами в місцях, де багато ополонок – лід може не витримати;
- 3) збираючись на зимову рибалку, візьміть з собою метрів 20 міцного шнура – він може знадобитись у випадку біди.

РУЙНІВНА ЇЖА: ПРАВДА ПРО ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

Викладач Колесніков Г.Г., студ. Наумов Д., ПТ КІСумДУ

Роль їжі полягає в поповненні енергії й тканинних елементів, необхідних для росту, розвитку й функціонування організму, забезпечення обмінних процесів, нормального стану здоров'я й працездатності.

Продукти харчування є рослинного й тваринного походження. Найбільш розповсюджені продукти рослинного походження: злакові й продукти їхньої переробки, овочі, фрукти, ягоди, гриби. До продуктів тваринного походження відносять м'ясо, рибу, яйця, молоко і молочні продукти.

Харчовий раціон людини складається із харчових продуктів, які містять білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі і в достатній кількості воду. Поєднання харчових продуктів у раціоні повинно бути в такій кількості, щоб воно забезпечувало всі фізіологічні потреби організму. Сьогодні часто застосовують рафіновані рослинні харчові масла, які призводять до знецінення продуктів із точки зору вмісту біологічно-активних речовин. Існує ще одне важливе джерело "забруднення" харчових продуктів – додавання до них багатьох синтетичних хімічних сполук, позитивна дія котрих до кінця не вивчена.

Масові дослідження населення свідчать про широке розповсюдження гіповітамінозів – прихованої форми вітамінної недостатності, особливо зимою й весною. Найбільш часто зустрічається дефіцит аскорбінової кислоти і вітамінів групи В.

Бідою нашого часу також є харчові добавки. Нині їх застосовують практично в усіх продуктах промислового виробництва. Харчові добавки - це здебільшого синтетичні продукти, які створюють ілюзію насичення їжею й нічого більше. Ці ж добавки - барвники, консерванти, антиокислювачі, кислоти й солі, стабілізатори консистенції, емульгатори, згущувачі - входять до складу сухариків, соусів, копченостей, м'ясних напівфабрикатів

Варто запам'ятати, що найшкідливішими для організму людини є такі добавки, що нумеруються індексами **E200-E283**. До добавок також відносять барвники, вони додаються до харчових продуктів для відновлення природного забарвлення, втраченої в процесі обробки або зберігання, підвищення інтенсивності природного забарвлення й фарбування безбарвних продуктів, а також для надання продуктам привабливого вигляду. Барвники мають класифікацію на певні групи: сумішеві барвники, синтетичні барвники, натуральні барвники. Недавнє дослідження, проведене у Великобританії, показало зв'язок між 6 харчовими барвниками й гіперактивністю у деяких людей. Європейська організація споживачів BEUC і 41 громадська організація написали листа з проханням заборонити ці 6 харчових барвників: **E102, E104, E110, E122, E124, E129**. У людини такі харчові барвники викликають гіперактивну поведінку, легку збудливість, алергічні реакції. До складу продукту харчові барвники входять під маркуванням **E100-E182**. При цьому всі харчові барвники не мають ніякої харчової цінності!

Отже, щоб уникнути впливу харчових барвників, необхідно, обираючи продукти, ретельно вивчати маркування і склад, уникати продуктів із великим вмістом харчових барвників. Обирати продукти й напої в прозорій упаковці, так легше оцінити інтенсивність і природність їхнього кольору. Не купуйте продукти неприродних кольорів. Уникайте продуктів, забарвлених нерівномірно. Не давайте продукти, що містять харчові добавки, дітям. Їжте, більше страв, приготовлених власноруч, овочів і фруктів.