

ДОРОТИ КЛЕЙН

# НЕ ЕШЬ!

---



ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ  
НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Дороти Клейн

**Не ешь! Опасные  
продукты на Вашем столе**

«АБ Паблишинг Трейд»

2014

**Клейн Д.**

Не ешь! Опасные продукты на Вашем столе / Д. Клейн — «АБ Пабблишинг Трейд», 2014

Из книги «Опасные продукты» вы узнаете, что наша привычная пища – это источник не только пользы, но и вреда. К примеру, существует масса экстремальных экзотических рецептов. Попробовав один раз такое блюдо, вы можете уже никогда не забыть его вкус. А некоторых продуктов вообще следует избегать. Наши эксперты дадут рекомендации, как хранить продукты, посоветуют, на что обращать внимание в магазинах, развеют мифы о пищевых добавках и ГМО. Мы не будем заниматься антиалкогольной пропагандой, зато расскажем о самых опасных алкогольных коктейлях в мире. Опасно не значит невкусно! Приятного вам гастрономического путешествия в мир опасных и захватывающих гастрономических страстей!

© Клейн Д., 2014

© АБ Пабблишинг Трейд, 2014

# Содержание

Введение	6
Глава первая. Семь продуктов проверь – один съешь	7
1.1. Чем опасны продукты?	7
1.2. Пищевая аллергия	8
1.3. Ах, соленые грибочки!	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Дороти Клейн**

## **Не ешь! Опасные продукты на вашем столе**

© Клейн, Д., 2014

© Издательство АВ Publishing, 2014

© ООО «Креатив Джоб», 2014

## Введение

Зачем мы едим? Станный вопрос, скажете вы. Однако стоит разобраться. Едим мы, чтобы поддерживать жизнедеятельность. Сократу приписывают изречение: «Я ем, для того чтобы жить, а не живу, для того чтобы есть». Сократ, конечно, сделал такой вывод не на пустом месте. В Древней Греции нередкими были обильные застолья. Знать была не ограничена в средствах, пищу готовили рабы, так что вкуснейшие яства подавались к столу в изобилии. Нередки были случаи болезненного ожирения, даже смертей от переедания или пищевого отравления. Вот и встает вопрос: зачем есть то, что приводит к болезням и смерти, хотя цель совсем другая – набраться сил для жизни?

Еда – это не роскошь, а средство существования. Уж без еды человек точно не может обойтись. Во всяком случае – длительное время. Страшно представить, как был выяснен этот факт, но утверждают, что голодать человек способен максимум 20–25 дней. Без воды вообще, как говорится, «ни туды и ни сюды». От обезвоживания человек погибает уже через 5–7 дней. Мы и не собираемся морить себя голодом. Даже если вы сидите на диете, 3–4 раза в день покушать надо обязательно. Чем чаще приемы пищи, тем лучше она усваивается, только порции должны быть скромными. Если же у вас нет проблем с лишним весом, вам также не стоит забывать о правильном питании.

Здоровье человека во многом зависит от той пищи, которую он ест каждый день. Пища – это одновременно топливо и строительный материал для нашего тела. Согласитесь, большая разница, заливать в бак девяносто первый или девяносто восьмой бензин. Вкусовые качества еды – это важный фактор, по которому наш организм отбирает те продукты, которые содержат необходимые нам в данный момент вещества. Однако самые вкусные и привлекательные на вид продукты могут оказаться опасными. Как понять, что можно есть, а что нет? Секреты кулинарного мира приоткрывает вам книга «Опасные продукты».

## **Глава первая. Семь продуктов проверь – один съешь**

### **1.1. Чем опасны продукты?**

Пища таит в себе не только пользу, но и опасность. Наш организм достаточно закален в боях, однако практически каждый день мы подвергаемся риску отравления продуктами питания. К тому же вред от некоторых продуктов проявляется не сразу, а накапливается и дает о себе знать много лет спустя. Мы – это то, что мы едим. От правильного выбора продуктов и соблюдения мер безопасности при их хранении и приготовлении зависит наше хорошее самочувствие и долголетие.

Продукты питания опасны по многим причинам. На некоторые из них может проявиться аллергическая реакция. Можно отравиться экзотическими продуктами из-за содержания в них непривычных для нашего организма веществ. При неправильном хранении и приготовлении в пище происходит размножение болезнетворных бактерий. Также многие продукты вредны сами по себе из-за их влияния на системы организма, к примеру, продукты, способствующие образованию тромбов и жировых отложений.

## 1.2. Пищевая аллергия

Пищевая аллергия – это чаще всего наследственное заболевание. Как правило, люди, страдающие этим недугом, точно знают, каких продуктов им следует избегать. Интенсивнее всего проявляются аллергические реакции на арахис, лесные орехи, моллюсков. Однако симптомы пищевой аллергии могут протекать незаметно и походить на расстройство пищеварения, простуду – повышается температура, возникает озноб, зуд кожных покровов, тошнота, рвота. Испытывая подобные неудобства, не каждый человек сразу же обращается к медикам, поэтому люди могут всю жизнь и не подозревать о том, что у них на определенные продукты пищевая аллергия, принимая ее за банальное отравление.

Пищевая аллергия очень опасна. Возникает она по той причине, что иммунная система принимает определенные белки, содержащиеся в пище, за инородные вещества. Организм подает сигналы о том, что находится в опасности, путем раздражения глаз, носа, горла, кожи и легких. Самые тяжелые формы аллергической реакции – отек Квинке и анафилактический шок. Даже малые порции продукта-аллергена могут вызвать приступы. Чаще всего аллергенами являются молоко, яйца, рыба, моллюски, соя, пшеница, орехи, в особенности арахис, а также цитрусовые, дыня, черная смородина, даже кофе.

Аллергическая реакция может возникнуть на распространенные сегодня в наших продуктах пищевые добавки: красители, ароматизаторы, эмульгаторы и консерванты.

Чаще всего пищевая аллергия проявляется у детей. До года аллергенными продуктами могут стать и такие, на которые впоследствии аллергии не будет. Это молоко, яйца и соя. Если у ребенка обнаружена аллергия на арахис, лесные орехи, рыбу и моллюсков, вероятнее всего, что она останется с ним на всю жизнь. У детей аллергические реакции на продукты питания, как правило, проявляются атопическим дерматитом. Диатез, яркие красные пятна на щеках у карапузов, – это одна из стадий атопического дерматита. При первых признаках диатеза педиатры рекомендуют исключить из рациона деток такие продукты, как молоко, яйца, творог, шоколад, какао, клубнику, орехи, апельсины.

### **1.3. Ах, соленые грибочки!**

Хорошо собирать грибы в лесу. Просыпается самый настоящий охотничий азарт – найти больше, лучше, красивее. Вкусны жареные грибочки, а грибные заготовки аппетитно смотрятся на праздничном новогоднем столе. О том, что грибы бывают ядовитыми, знает каждый школьник. Причем грибные яды очень многообразны, их подразделяют на три категории. Яды первой категории могут содержаться даже в съедобных грибах. Отравление проявляется в виде расстройства пищеварения в течение первых двух часов. Потому-то любые собранные в лесу грибы требуется долго готовить. При долгой варке и жарке яд нейтрализуется.

Яды второй категории пострашнее, они вызывают тошноту, потерю сознания, галлюцинации. Грибы с таким печальным эффектом нам всем хорошо знакомы – это мухомор, ядовитые говорушки и другие.

Грибы, содержащие яды третьей категории, могут стать последним, что человек съест в своей жизни. К летальному исходу, если не принять срочных мер, приводят бледная поганка и некоторые виды мухоморов. Так что, отправляясь в лес по грибы, если сами не уверены в своих знаниях лесной флоры, берите с собой опытного грибника. И аккуратнее с грибами, которые продают на рынке и рядом с лесом старушки. А вдруг зрение подвело, и случаем перепутала, а вам скорую вызывать.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.