

Вредные продукты

Разве вы не любите хоть иногда, а может и достаточно часто побаловать себя шоколадным батончиком, похрустеть чипсами, перекусить кусочком копчёной буженинки, выпить бутылочку кока-колы? Думаю, ответите, что такое бывает, ещё и с завидной регулярностью.

Вкусно, но вредно. И возможно, вы даже и представить себе не можете насколько! Давайте разбираться вместе.

Итак, начнём по степени опасности (в порядке убывания) выстраивать наш список вредных продуктов:

Чипсы



Жир, накапливающийся в чипсах, приводит к образованию «плохого» холестерина, который забивает сосуды.

Чипсы в процессе готовки так пропитываются жиром, что, съев маленький пакетик, вы получаете этого жира целых 30 г, а ведь согласитесь, что зачастую одним 100-граммовым пакетиком дело не ограничивается.

Многие производители используют для приготовления чипсов настоящий картофель. Однако чаще всего этот картофель генномодифицированный, потому что его клубни большие, ровные и неповреждённые — ведь от них все вредители шарахаются. Обжаривают такой картофель всё в том же дешёвом жире

Существует ещё один вид чипсов — воздушные, сделанные из картофельного пюре или кукурузной муки, и их сегодня можно поставить на последнее место по содержанию токсичных веществ

Быстрая пища



Типичный обед в ресторанах быстрого питания, конечно, восполнит ваши силы и обеспечит вам больше половины калорий, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Но полезно ли это, судите сами. С таким обедом вы приобретёте и порцию так называемых трансгенных жиров. Это неоднократно разогретое растительное масло, маргарины.

Эти жиры повышают уровень холестерина в крови человека, приводят к ухудшению обмена веществ, вредно действуют на сердце, печень и другие органы человека. Они часто повышают риск заболеть онкологическими заболеваниями.

Съеденная, например, шаурма превысит количество жиров, необходимых вам в течение дня, в полтора раза!

Часто в состав блюд фастфудов добавляют консерванты. А применение консервантов ещё не совсем изучено наукой из-за большого их количества. Но явно, что пользы от них мало.

Колбасные изделия



Да, к сожалению, всеми любимые сардельки, сосиски, вареная или копченая колбаса очень вредны для нашего организма. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами, заменителями вкусов и огромным количеством соли

К тому же многие колбасные изделия состоят на 80 % (!) из трансгенной сои. Вредны не только сосиски и колбасы. Само по себе жирное мясо не является полезным продуктом для организма

Ученые окончательно утвердились во мнении, что колбаса, сосиски и прочее жареное и копченое мясо могут способствовать возникновению онкологических заболеваний.

Сладкие газированные напитки



Все знают, что газированные напитки вредны. Но чем и на сколько? Итак, сладкие газированные напитки вредны из-за:

-синтетических консервантов, красителей и ароматизаторов. У детей еще не сформирован взрослый тип секреции желудка. Кислотность у них более низкая, а лимонады снижают кислотообразование. Со своей стороны химические красители могут вызвать аллергию. Один из обязательных ингредиентов газировки — углекислый газ — приводит к вздутию кишечника, отрыжке и др. нежелательным явлениям.

-огромного количества сахара, а сахар, как известно, провоцирует кариес и грозит диабетическими заболеваниями. Вы только представьте, что в одном стакане газировки содержится около 5 шт. кускового сахара, а это 25 г! Сомневаюсь я, что когда вы пьете чай, добавляете себе столько в кружку.

Шоколадные батончики



В небольшом, казалось бы, батончике (плитка шоколада весит 100 г, батончик — от 40 до 65) содержится гигантское количество калорий. И шоколада, как такового, в батончике содержится по минимуму, а остальное составляет нуга, карамель и другие наполнители, вредные для зубов и содержащие большое количество жира.

Подводим итоги. Неправильное питание — прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. Прежде, чем съесть что-то из приведенного выше списка, подумайте несколько раз.

Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм!

Подумайте о своем будущем !

И помните, что никогда не поздно изменить привычки питания и образ жизни!