



**ЛАКОМСТВ
ТЫСЯЧИ,
А ЗДОРОВЬЕ
ОДНО**

**О вреде продуктов
распространённых на сегодняшний
день**

**подготовила Сорокина
Галина Владимировна**

Гипотеза

- Это очевидно, что на сегодняшний день безмерное употребление человеком некоторых продуктов приносит вред его здоровью.

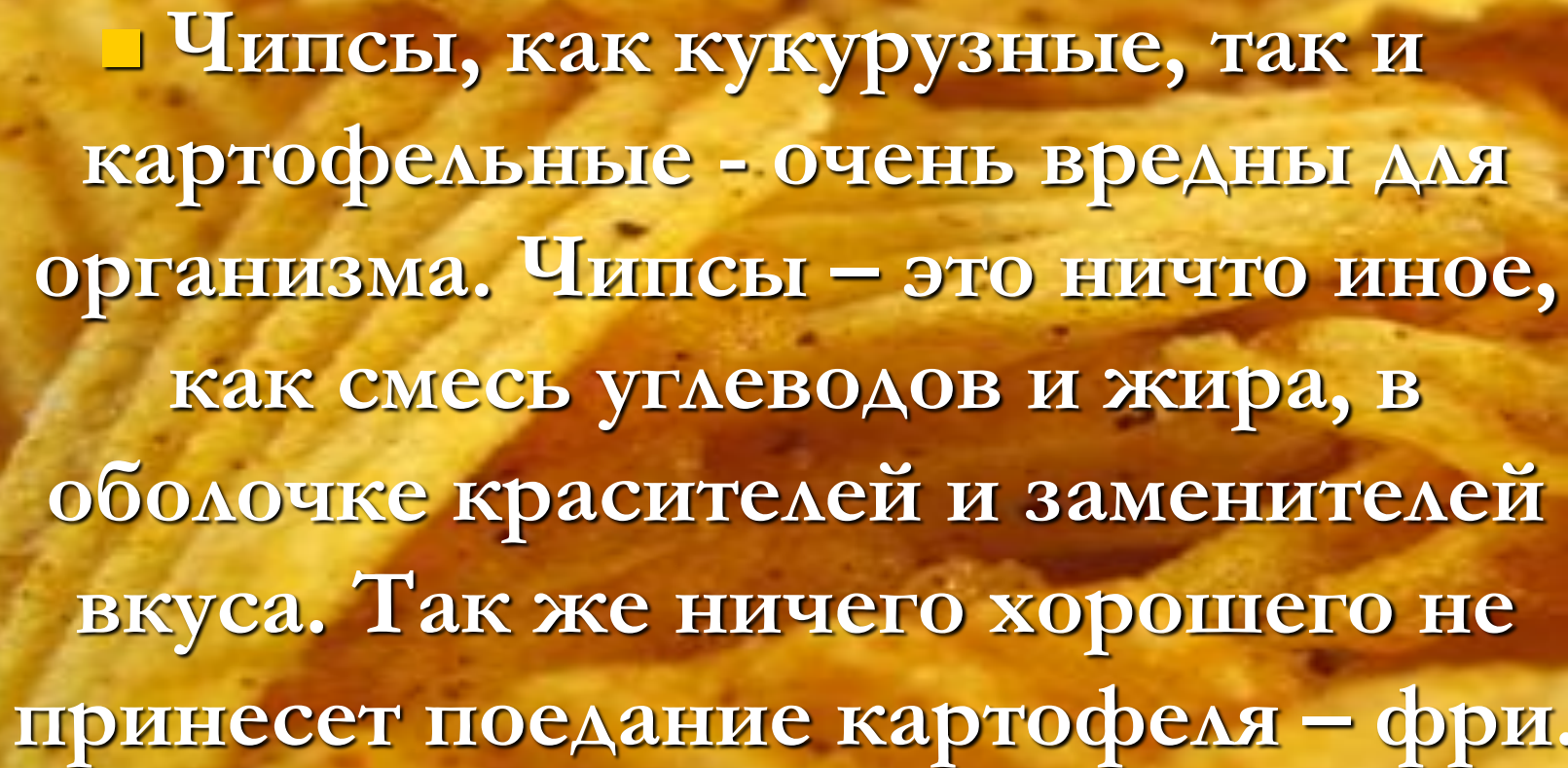


Для чего мы едим?

- Пища, которую вы съедаете, идёт на построение и возобновление тканей вашего тела и на снабжение вас энергией. Без пищи вы не смогли бы двигаться, поддерживать тепло в своём организме и выздоравливать после болезни.

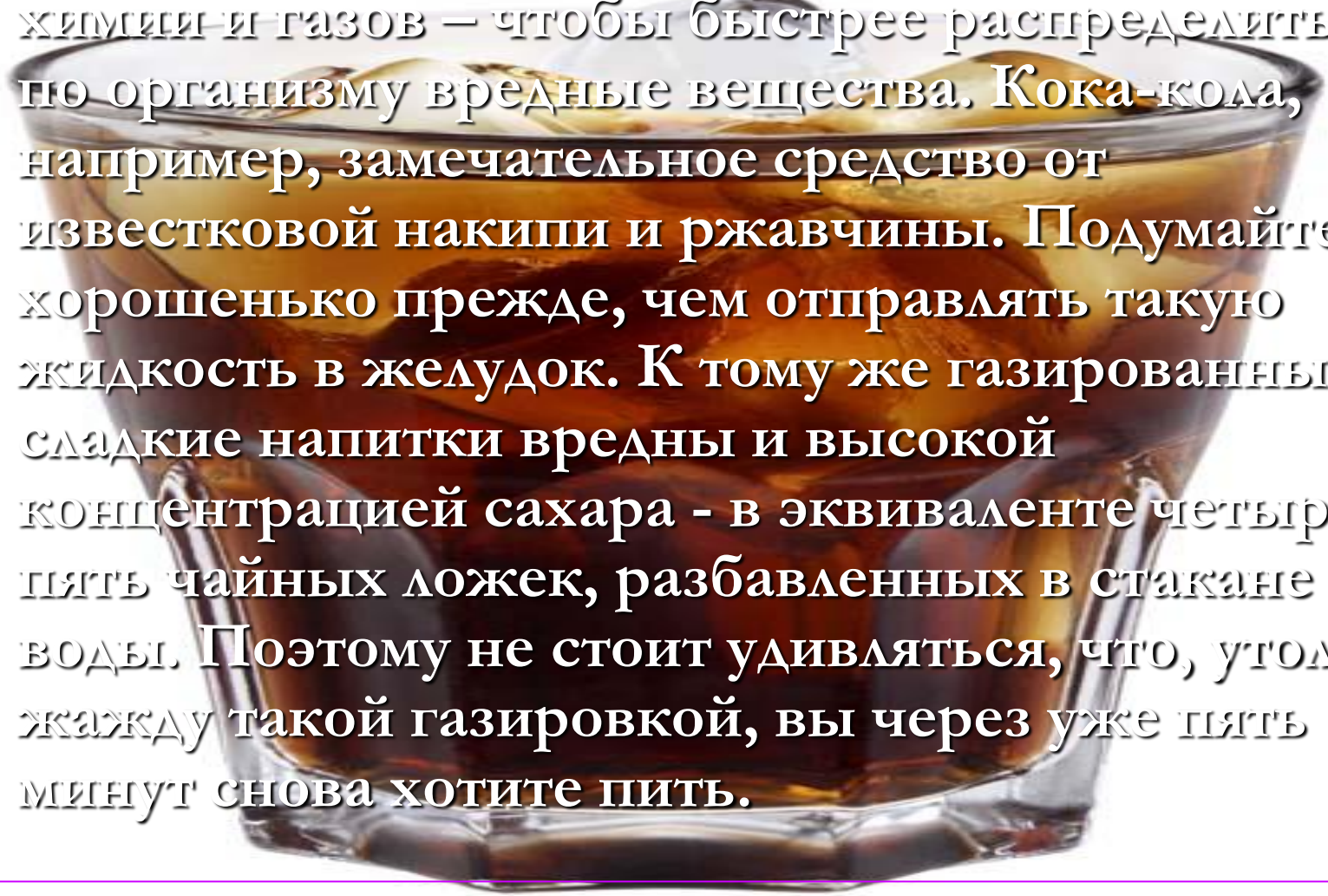
Список самых вредных продуктов:

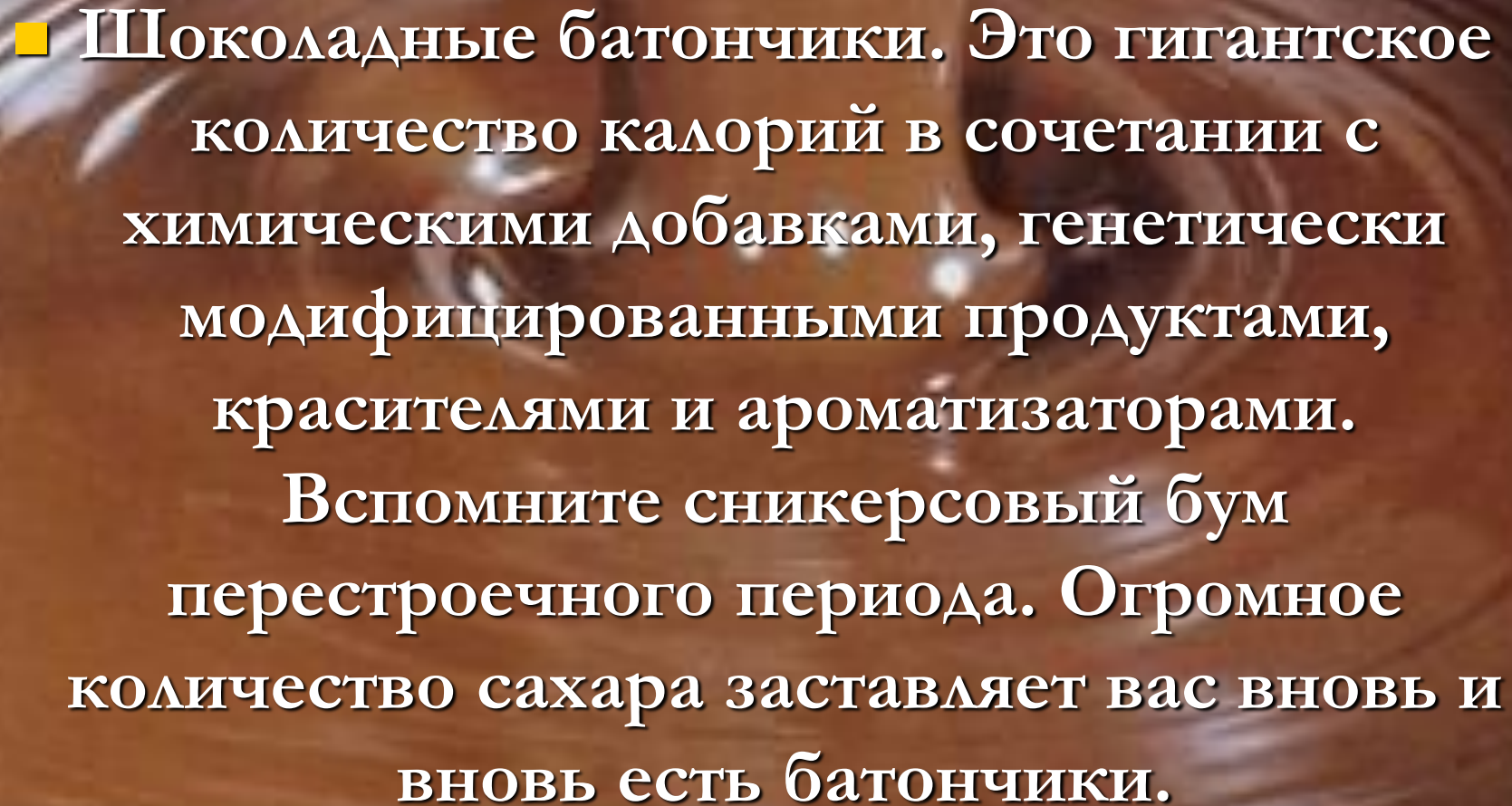
- Жевательные конфеты, пастилла в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

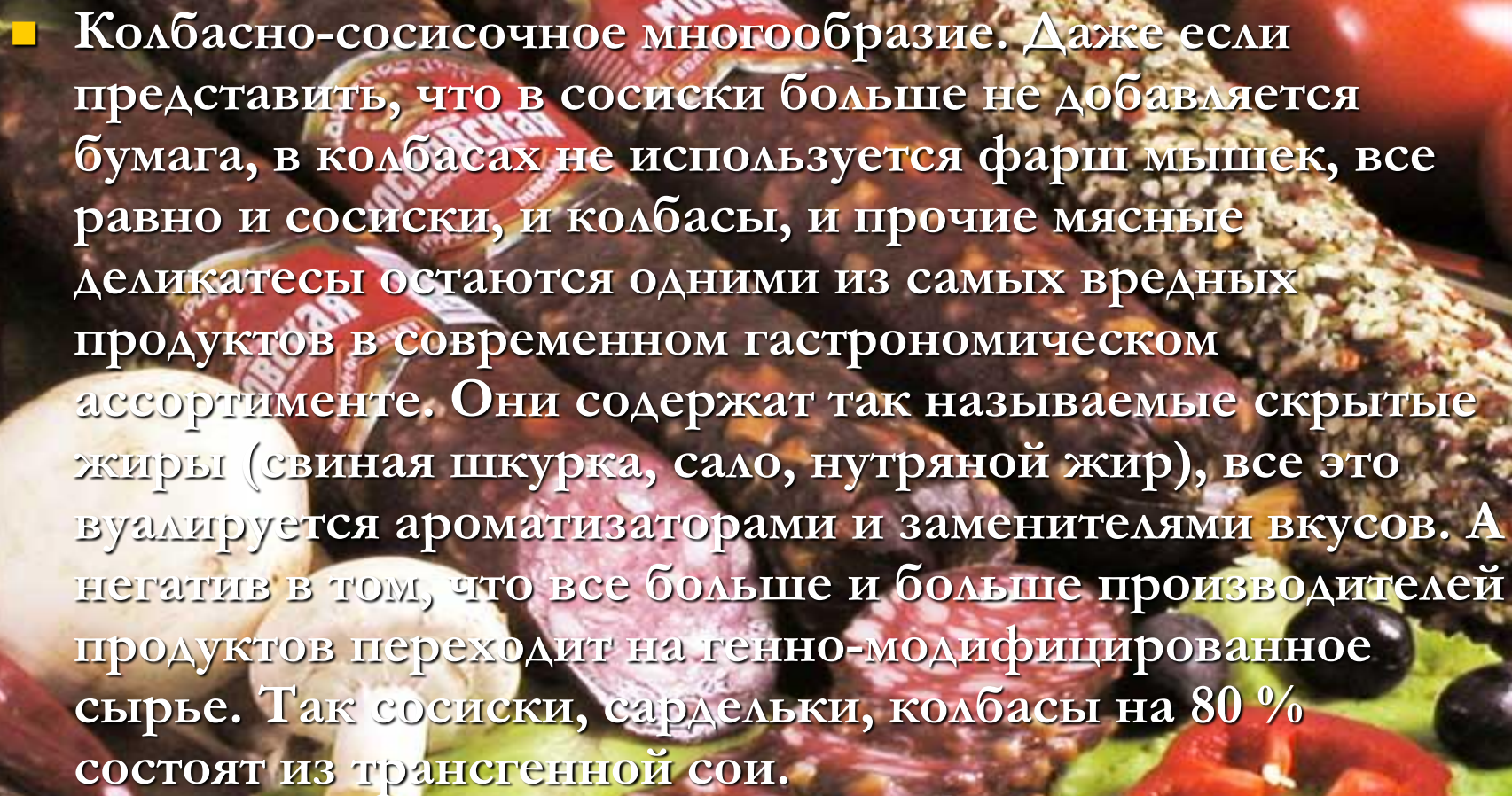


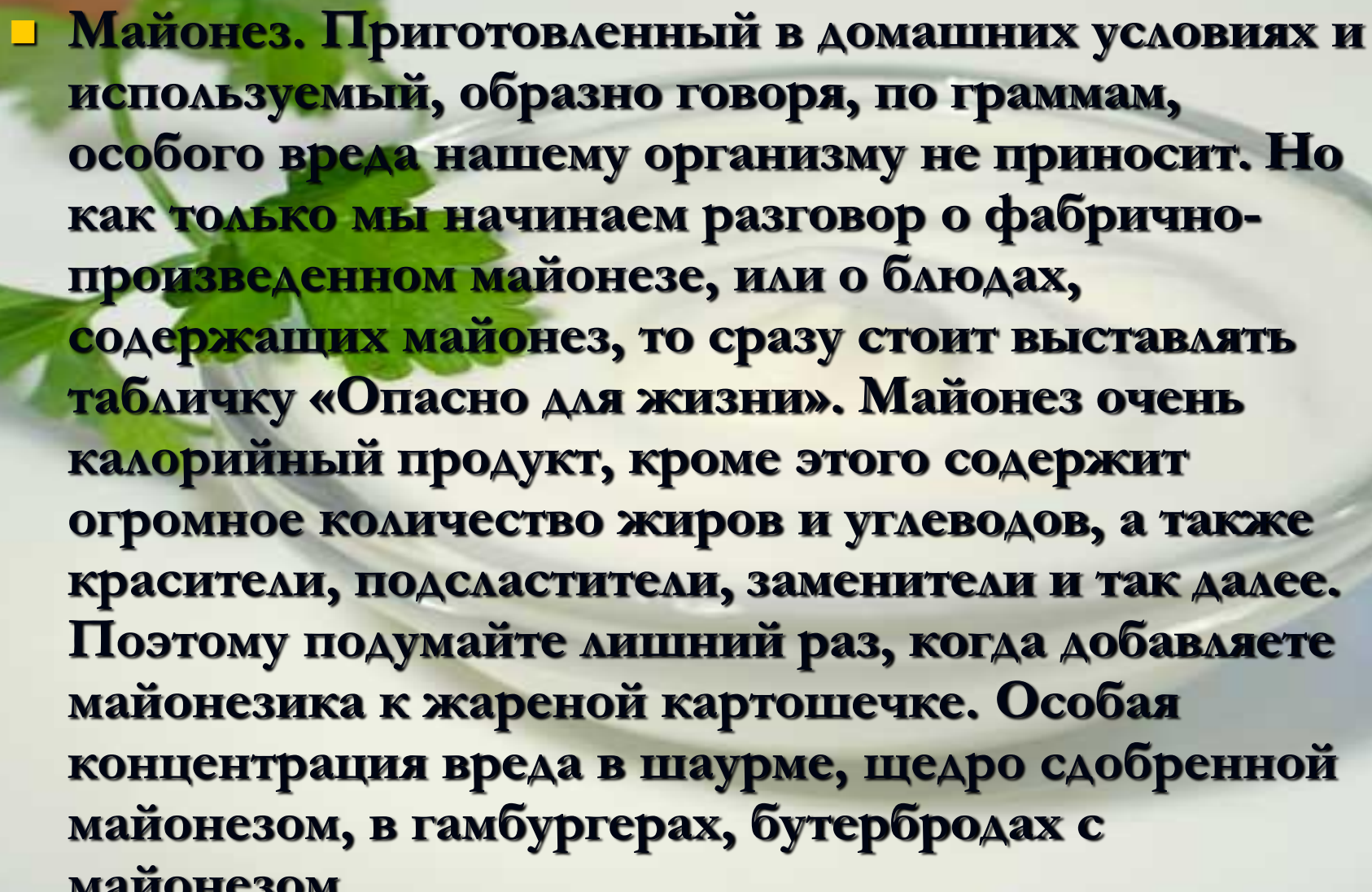
- Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

- Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.



- 
- Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Помните сникерсовый бум перестроечного периода. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.

- 
- Колбасно-сосисочное многообразие. Даже если представить, что в сосиски больше не добавляется бумага, в колбасах не используется фарш мышек, все равно и сосиски, и колбасы, и прочие мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. А негатив в том, что все больше и больше производителей продуктов переходит на генно-модифицированное сырье. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % состоят из трансгенной сои.

- 
- **Майонез.** Приготовленный в домашних условиях и используемый, образно говоря, по граммам, особого вреда нашему организму не приносит. Но как только мы начинаем разговор о фабрично-произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит выставлять табличку «Опасно для жизни». Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Поэтому подумайте лишний раз, когда добавляете майонезика к жареной картошечке. Особая концентрация вреда в шаурме, щедро сдобренной майонезом, в гамбургерах, бутербродах с майонезом.

- 
- В один пункт стоит вынести вообще мало пригодные в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

- **Соль.** Ее часто называют белой смертью. Соль понижает давление, нарушает солевую кислотную баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не баловать себя чрезмерно солеными блюдами.

К чему приводит употребление вредных продуктов?

- Неправильное питание – прямая дорога к ожирению, к сердечно-сосудистым 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 будущем ваших детей.

Вес и контроль за весом

- Конечно иметь избыточный вес плохо, но сидеть на суровой диете тоже вредно. Тот, кто пытается стать тоньше, чем ему предопределено природой, делает это за счёт своих сил и здоровья. Чтобы похудеть, вам нужно поменьше есть высококалорийную пищу, ещё и бедную при этом питательными веществами, например жиры и сахара.

- Здоровый образ жизни - прежде всего сбалансированное питание, иными словами, наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. То, что вы едите, может улучшить или ухудшить самочувствие, изменить ваше мироощущение и даже продлить жизнь.
- Употребляйте в пищу натуральные отечественные продукты богатые витаминами и изготовленные из высококачественного сырья.
- Не поддавайтесь на красочную упаковку!



- Наведение порядка в режиме питания в силах любого человека и тот кто хочет, может преодолеть вредную привычку неправильно питаться.

Приятного Вам аппетита!

Будьте здоровы!

