

# «ВРЕДНАЯ ЕДА»

Выполнила :Трунина  
Анна Александровна





**«Самое приятное в мире аморально или приводит к ожирению». Эта фраза довольно правдивая, потому что нередко самая вкусная еда является и самой вредной.**



# Вредная еда – для здоровья беда.



Ученые-диетологи, врачи и просто неравнодушные люди трубят со всех трибун о том, что современная пища содержит в себе такие компоненты, которые медленно, но верно убивают человечество. Но человечество не прислушивается, по обыкновению своему полагая, что «со мной этого точно не случится», или «один раз живем», или «еще раз побалую себя, а больше – никогда!». Сегодня к вредным продуктам питания можно отнести практически любой вид еды, если она неправильно выращена, приготовлена или сохранена. И это, увы, не пропагандистские уловки сыроедов или вегетарианцев, а напротив, суровая правда жизни.

# Напитки и конфеты



Обожаемые детьми «чупа-чупсы», жевательные конфеты – это всё вредные продукты. Кроме того в них очень много сахара и разных химических добавок, заменителей, красителей. Чипсы – это смесь жира и углеводов, покрытая заменителем вкуса и красителем. Газированные сладкие напитки – сочетание химии, сахара и газов – всё это способствует быстрому распространению вредных веществ по организму. Кока-кола – великолепное средство для уничтожения ржавчины и известковой накипи, а представьте, что происходит с желудком после выпитых пол литра этого напитка. При этом в сладких газированных напитках содержится много сахара.

- Шоколадные батончики –это склады калорий,
- которые сочетаются с ГМО, химическими
- добавками, разными ароматизаторами и
- красителями.





# FAST FOOD



Приходится констатировать, что большая часть нынешнего фаст-фуда наносит здоровью человека серьезный ущерб. В первую очередь, это связано с высокой калорийностью, которой отличаются фаст-фуд-продукты. Несмотря на свою калорийность, фаст-фуд не очень-то питателен. Например, лапша быстрого приготовления по сравнению с обычной весьма и весьма бедна витаминами группы В и пищевыми волокнами. А раз так, то остаются в ней только углеводы да всевозможная химия. Нужных веществ организм при «фаст-фудовском» подходе к питанию не получает. И продолжает их требовать - мы вынуждены снова отправляться на перекус. В результате этот порочный круг приводит к ожирению и сопутствующим болезням.

# Колбаса, сосиски.



Даже если представить, что в сосисках больше нет бумаги, в колбасах не используются мышки, все равно сосиски-колбасы, и прочие «мясные деликатесы» остаются одними из самых вредных продуктов в современном питании.

Они содержат так называемые скрытые жиры (сало, свиная шкурка, нутряной жир), все это прикрывается ароматизаторами и заменителями вкусов. К тому же колбасы, сосиски, сардельки, на 80% состоят из трансгенной сои.





# Майонез



Приготовленный самостоятельно и потребляемый по граммам, особого вреда нашему организму не приносит. Но как только речь заходит о произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит упомянуть о вреде.

Майонез - очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество вредных жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Особая концентрация вреда в гамбургерах, бутербродах с майонезом. К числу вредных продуктов можно отнести не только майонез, но и магазинный кетчуп, различные соусы и заправки.



# Лапша быстрого приготовления



В один пункт можно вынести вообще малопригодные в пищу продукты: лапшу быстрого приготовления, растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки «Юпи». Все это сплошная химия.

Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему здоровью.





# Неправильное питание-



прямая дорога к сердечным заболеваниям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, ожирению... Прежде, чем съесть что-то из приведенного выше списка, подумайте несколько раз. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляя его организм.

Будьте осторожны!