

Самые вредные продукты

- Жевательные конфеты, пастила 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. Вспомните сникерсовый бум перестроечного периода. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.
- Особая статья – 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. Развитие генной инженерии несомненно играет огромную положительную роль в медицине, но и имеет обратную сторону медали. 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.

- Вредны не только сосиски и колбасы, само по себе жирное мясо не является полезным продуктом для организма. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

- **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.

К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньшее.

- 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 повышает давление, нарушает соле-кисловой 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.

- **Алкоголь.** Даже в минимальных количествах мешает усваиванию витаминов. Кроме этого алкоголь очень калориен сам по себе. Рассказывать о влиянии алкоголя на печень, почки, наверно, и не стоит, вы и так всё прекрасно знаете. И не стоит полагаться на то, что определенное количество алкоголя идет на пользу. Всё это имеет место лишь при разумном подходе к его употреблению (довольно редко и в малых дозах).

- Кстати, антиреклама алкоголя придумана не только для тех, кто этим самым алкоголем злоупотребляет, у них, как говорится, «результат на лицо». И это совсем не прихоть ярых сторонников здорового образа жизни: ограничивать употребление алкоголя, сводя к минимуму, должен каждый – так вы только сохраните свое здоровье.

К чему приводит употребление вредных продуктов?



Неправильное питание, как известно, является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

Хотелось бы особо обратить ваше внимание на то, что, употребляя вредную пищу, в организме перестает работать так называемая «система оповещения» о поступившем яде. Да-да, действие многих веществ, добавляемых в продукты современными производителями, сопоставимо с действием ядов. Ваш организм получает яды малыми дозами, привыкает к ним и уже не посылает тревожных сигналов, выражаемых высыпаниями на коже, или тошнотой, или головокружениями.

Чувство насыщения со временем у человека притупляется. Виной тому вареная пища. Она особым образом влияет на желудочно-кишечный тракт, притупляя чувство насыщения. Грубая же растительная пища стимулирует работу пищеварительной системы.

Поэтому составлять свой ежедневный рацион таким образом, чтобы он включал в себя как можно больше сырых овощей и фруктов. Важно не только качество употребляемой пищи, важно и количество. Неправильный режим питания также оказывает вредное действие на работу организма – находясь целый день на работе, житель современного города питается нормально лишь один раз в день вечером, да еще и перед сном.

Таким образом, человек стремится утолить сильный голод. Чувство насыщения приходит лишь через полчаса после начала приема пищи. Зачастую оказывается, что к этому времени человек съел уже слишком много, намного больше, чем требуется организму.

Излишки полученных энерго-калорий найдут свое новое место обитания на бедрах и животе.

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.