

Самые вредные продукты питания

☐ кока-кола, так в одном литре Кока-колы содержится 25 ложек сахара. При употреблении Кока-колы имеется риск возникновения таких заболеваний как сахарный диабет и ожирении.

☐ сладкая газировка, она содержит бензоат натрия (E211). Большие количества бензоата натрия повреждают ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона, и ряду болезней.

☐ картофельные чипсы. Их делают вовсе не из картофеля, а из восстановленного концентрата порошковой сублимированной картошки. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка.

☐ сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия, вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет и запах. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины – потенциальный канцероген, который вызывает рак кишечника.

☐ сладкие жевательные конфеты, «чупа-чупсы», «мэйбоны», пастила в красивой упаковке содержат сахар в большом количестве, а также химические добавки (ароматизаторы, красители, заменители).

☐ шоколадные батончики содержат огромное количество калорий. Зачастую при приготовлении таких сладостей используются ГМО, ароматизаторы, красители и другая химия.

☐ майонез содержит жиры и углеводы в большом количестве. А, что самое неприятное, в майонез, приготовленный фабрично, добавлены вредные химические вещества.

☐ продукты быстрого приготовления. Супы, лапша, фаст-фуд и растворимые напитки натуральными назвать сложно. Они крайне вредны для здоровья.

☐ соль, употребляемая в большом количестве, повышает давление, способствует скоплению токсинов в организме.

☐ алкоголь негативно влияет на все внутренние органы, нарушает обмен веществ, препятствует усвоению витаминов. Даже незначительные дозы спиртного разрушают организм. Алкоголь – это яд. И детям он строго противопоказан.

Часто можно увидеть в составе продуктов питания опасные красители, которые вызывают различные заболевания.