

«ОСТОРОЖНО! ВРЕДНАЯ ЕДА!!!»

Вредная пища - это та пища, которая наносит вред нашему организму, которая содержит много красителей, химии и тому подобное. Это продукты с повышенным содержанием холестерина. Он откладывается в организме в виде шлаков, засоряет организм. Человек начинает больше болеть и быстро стареет.



Вредная еда не только та, что содержит в себе много калорий (тут опасность лишь в избыточном весе). На самом деле все гораздо глубже. Все что мы съели, отразится, в конечном счете, на здоровье и том, как человек будет выглядеть.

Сначала вспомним, что относится к вредной еде:

На первом месте стоят любые сладкие газированные напитки. В одном стакане газировки содержится как минимум 5 чайных ложек сахара. Такой напиток не может утолять жажду, ведь он сам ее и вызывает! Особенно вредно запивать ледяной газировкой, так любимой многими заведениями быстрого питания, горячую пищу. Это приводит к ухудшению ее переваривания.

На втором месте идут картофельные чипсы, посыпанные огромным количеством острых приправ и усилителей вкуса.

На третьем месте шоколадные батончики – в них много сахара и химических добавок.

На четвертом месте продукты быстрого приготовления (пюре, супы, лапша), которые на самом деле и

продуктами-то не являются. В списке ингредиентов сплошная химия и усилители вкуса.

На пятом месте «детское» лакомство: различные яркие леденцы, конфеты, жевательный мармелад. На самом деле это сахар с яркими красителями и ароматизаторами. Если леденец окрашивает язык ребенка в ядовито-красный или синий цвет, представьте, что происходит в его желудке, как воздействует на слизистые этот краситель. Далее идут сосиски, сардельки и колбасы, в которых скрываются те же самые усилители вкуса и соя.



Длительный прием такой модифицированной и усиленной химическими веществами пищи может привести к серьезному подрыву здоровья. Однако, даже зная о вреде продукта, очень трудно устоять перед покупкой и не употребить его в пищу. Все это связано с тем, что производители вредной еды

намеренно используют при ее изготовлении те вещества, что напрямую воздействуют через рецепторы языка на мозг человека.

Постоянное употребление **таких веществ** может даже вызывать зависимость. Не менее важно то, что за усилителями вкуса невозможно заметить качество начального продукта, а это прекрасная возможность для нечистых на руку людей получать прибыль из продажи просроченных и некачественных продуктов.

Почему мы любим вредные продукты питания и почему нам бывает так трудно отказаться от них?



Вредные пищевые добавки, которые содержатся в продуктах питания, вызывают у людей привыкание. Особенно это относится к глутамату натрия E-621, одному из самых распространённых усилителей вкуса, присутствующему буквально повсюду: в продуктах фаст фуда в чипсах, в колбасах, мясных полуфабрикатах, в соусах, и т.д. Эта пищевая добавка токсин, возбуждает нервную систему. Она способна вызвать серьезные отрицательные для

здоровья последствия, нарушения зрения и функций головного мозга и аллергические реакции. На упаковке может быть, не указано, что в данном продукте содержится, эта вредная добавка глутамат натрия. Почти наверняка, если на упаковке написано просто "специи" без указания названий, то в число этих специй будет входит и глутамат натрия. Также привыкание вызывает такой вредный заменитель сахара E-951 - аспартам. Между тем все исследования, оплачиваемые промышленностью, заключили вывод о безопасности аспартама, но практически все независимые финансируемые исследования сделали к вывод о том, что E-951 аспартам может вызывать ряд опасных болезней. Постоянно употребляя эти продукты изо дня в день, мы попадаем под зависимость от содержащихся в них очень вредных пищевых добавок.

Употребляя вредную еду каждый день, человек наносит вред и на свое внутреннее здоровье, и еще это плохо сказывается на состоянии кожи, волос, и ногтей.

Старайтесь не употреблять вредную пищу, потому что в ней содержится много красителей, заменителей, калорий, что приведёт к отравлению организма.

Употребляйте только свежие продукты, причём учитывайте, что даже правильное хранение не способно надолго остановить естественные процессы в пище. Таким образом, не стоит готовить еду на неделю вперёд. Лучше съедать пищу свежей, сразу после приготовления. Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным.

Будьте всегда здоровыми!