



**ВЫ ЛЮБИТЕ  
ВКУСНО  
ПОЕСТЬ?**

# Завтрак



ИЛИ

# Обед



ИЛИ

# Полдник



ИЛИ

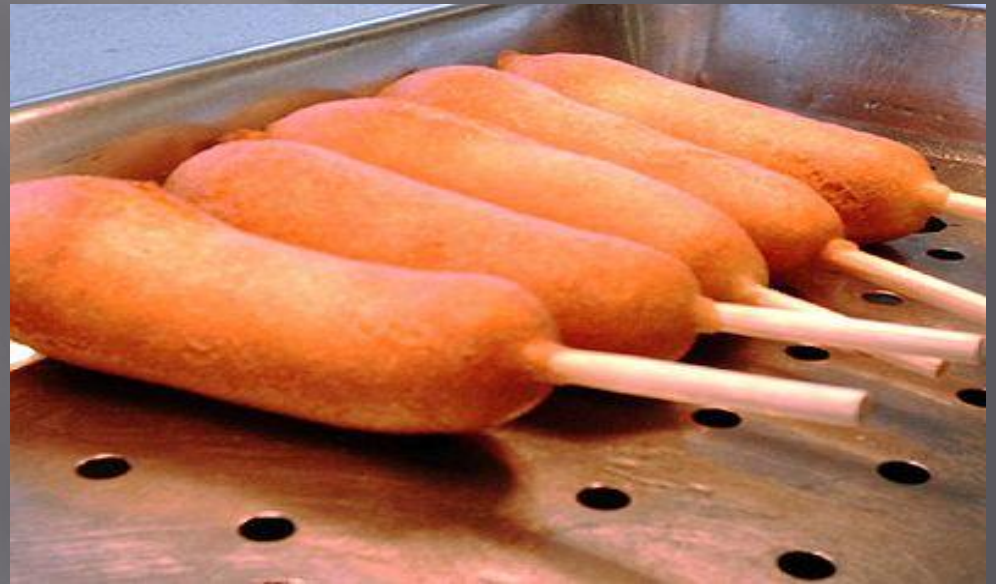
# УЖИН



ИЛИ



# Фаст Фуд



# Фастфуд производят заведения быстрого обслуживания





# Вкусно! Красиво! Полезно?

*«Человек ест  
то, что он  
ест...»*



# Что мы знаем о «Фаст фуде»?

- Фаст фуд (от англ. fast food - быстрое питание)
- Фаст фуд производят заведения быстрого обслуживания. В таких заведениях можно быстро, сытно и недорого покушать.
- Фаст фуд, можно сказать, продукт времени, ведь современному человеку некогда бывает не только приготовить еду, но и поесть её.

Правда ли еду в фастфудовских заведениях готовят на каком-то особенно вредном жире?



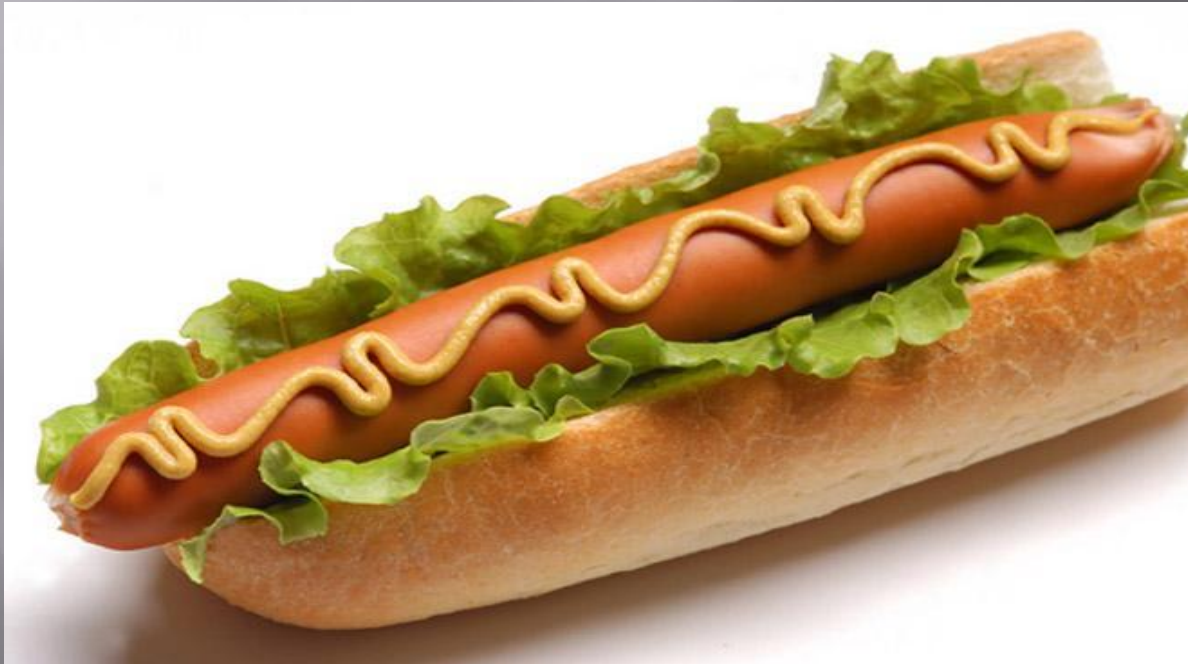
Действительно ли в еде  
из заведений быстрого питания  
содержатся какие-то наркотические  
вещества, заставляющие нас  
возвращаться туда снова и снова?



Почему эту еду часто обвиняют в том, что она вызывает гастрит, язву и другие болезни желудка?



«Быстрая еда» может привести к ожирению ?



Правда ли, что гамбургер + кола  
намного вреднее, чем они же,  
но по отдельности?



Правда ли, что фаст фуд особенно опасен для детей?



+



=





Сколько же раз нужно питаться фаст фудом, чтобы все описанное выше стало реальностью?



# Три простых правила

- Не ешьте фастфуд чаще, чем раз в неделю. А желательно делать это еще реже.
- Опаснее всего для здоровья жирные и высококалорийные блюда (картофель фри, гамбургеры, сладкая газировка).
- Если днем Вы ели фастфуд, вечером обязательно нужно поесть нормально. Не стоит идти в ресторан быстрого питания на голодный желудок.



# Здоровое питание!



# ЧТО МЫ ПЬЁМ?



# Полезен ли сахар?

По данным официального сайта в состав кока колы входит 11% рафинированного сахара, по неофициальным данным- 30%.

Это примерно 8 чайных ложек на 1 стакан напитка!

Очищенный (рафинированный) сахар - один из главных факторов, способствующих разрушению зубов. Регулярное употребление газированных напитков помогает развитию кариеса, ведь у больших любителей кока колы зубы буквально "купаются" в растворе сахара.



# Можно ли употреблять ортофосфорную кислоту?

Ортофосфорной кислота используется в пищевой промышленности.

На вкус разбавленная ортофосфорная кислота очень приятна и небольшие ее добавки в мармелад, лимонады и сиропы заметно улучшают их вкусовые качества.

Ортофосфорная кислота зарегистрирована в качестве пищевой добавки E338.

# Можно ли употреблять ортофосфорную кислоту?

Однако, избыточное употребление ортофосфорной кислоты может быть опасно для здоровья. Организм пытается нейтрализовать кислоту кальцием, который извлекается из костей, если его поступление с продуктами недостаточно, это может приводить к остеопорозу.



**Остеопороз - это заболевание, которое характеризуется истощением костной ткани**

# Опасный кофеин

Кофеин - один из разновидностей наркотика. Он воздействует на центральную нервную систему, стимулирует выделение сахара из печени, в результате этого человек испытывает ощущение подъема, уменьшение усталости.

Кофеин, который является мягким психоактивным стимулятором, присутствует в большинстве кол и некоторых других газировках. Кофеин может вызывать раздражительность, бессонницу, нервозность, сердцебиение. Дети, потребляющие много кофеина, более беспокойны, плохо засыпают, часто страдают от головных болей. У них может нарушаться способность концентрировать внимание.



+



+



=

Большая  
кофеиновая  
тройка







Рекламный плакат кока-колы,  
1900 год



Наши дни

# СОСТАВ КОКА-КОЛЫ СЕГОДНЯ

САХАР

ДИОКСИД УГЛЕРОДА

КРАСИТЕЛЬ

КОФЕИН

ОРТОФОСФОРНАЯ КИСЛОТА

АРОМАТИЗАТОРЫ: (ванилин, коричное масло, масло гвоздики и лимона)



По утверждению официального сайта

**Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, Cola необходимо следовать простым правилам:**

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.







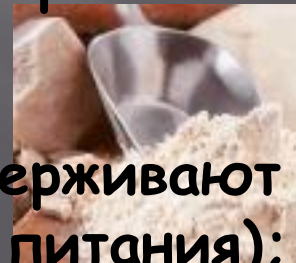
здоровье человека!"

# Буквенный код пищевых добавок

Пищевые добавки в составе пищевых продуктов обозначают с помощью специального Е-номера, который состоит из *буквы Е* (от слова «Europe») и *трёхзначным числом*, стоящем после буквы Е. Например, **Е133, Е 330, Е602**, цифры говорят о типе пищевой добавки (консерванты, красители и т.д.)



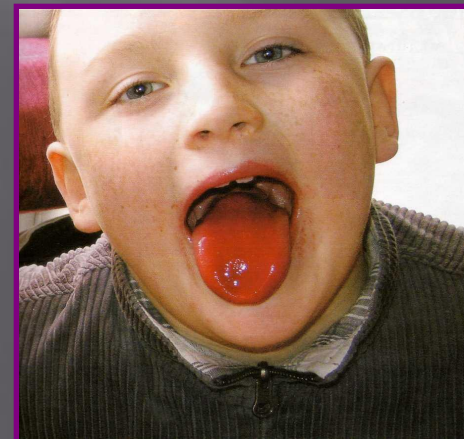
- E100 - E199 - КРАСИТЕЛИ (восстанавливают цвет продукта);
- E200 - E299 - КОНСЕРВАНТЫ (удлиняют срок годности продукта);
- E300 - E399 - АНТИОКИСЛИТЕЛИ (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- E400 - E499 - СТАБИЛИЗАТОРЫ (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- E500 - E599 - ЭМУЛЬГАТОРЫ (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- E600 - E699 - УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.





# Воздействие пищевых добавок на организм

- запрещенные;
- опасные;
- вызывают расстройства кишечника;
- вызывают сыпь;
- влияют на давление;
- вредные для кожи;
- ракообразующие;
- повышают холестерин;
- влияют на ЦНС, зрение.



ОСТОРОЖНО

еда!

