



Осторожно еда



---

❑ **Вредные продукты - газированные напитки**

❑ Независимо от качества и ценовой категории, они одинаково разрушительно влияют на организм.

Пищевые красители и консерванты, содержащиеся в них - источник ксенобиотиков (устойчивых и трудновыводимых веществ). Их накопление в клетках,



может служить причиной синдрома

усталости, снижения иммунитета, также

вызывает расстройства - запорам,

опухолям желудка, раку

и др. В составе всех напитков считается чистая

минеральная вода.





## **Запивать еду соком - вредно!**

- - Не забывайте о рациональном питании приеме жиров, белков и углеводов. Ешьте сырые овощи и фрукты, пейте соки. Кроме того, старайтесь есть пищу совместимую, не содержащую взаимоисключающих компонентов - например, нельзя совмещать высококонцентрированный белок с концентрированными углеводами: кашу и масло, сахар, или мясо и макароны. Еду не рекомендуется запивать чаем, соком, компотом. За 15-20 минут до еды можно выпить воды, стимулируя работу желез. Или же можно пить после еды через 15-20 минут. Иначе ферменты будут работать вразнобой.



---

□ Что такое фаст-фуд? Это взаимоисключающие продукты, собранные вместе, плюс все заливается шипучим напитком, содержащим сахар. Обычно фаст-фуду придают привлекательный вид, используя различные пищевые добавки и красители, а также средства для усиления запаха, улучшения консистенции, при этом удлиняется срок хранения. Употребление такой пищи ведет к несогласованной работе органов, которые выделяют ферменты. А чипсы, которыми мамы сегодня кормят детей? Это же - пережареный картофель на соленом жиру. Что там может быть полезного? Абсолютно мертвая еда - смесь углеводов и жира, приправленная красителями, заменителями вкуса и огромным количеством сахара.



- 
- ❑ Везде рекламируют, что это полноценный завтрак, который необходимо залить молоком, что он имеет необходимые витамины и микроэлементы.
  - ❑ В лаборатории исследовали сухие завтраки. Их состав: половина - это сахар, вторая половина - это крахмал и соль. После такого завтрака ребенок будет голодным через 1-1,5 часа. Витаминов и микроэлементов там нет. Сухие завтраки обрабатываются при температуре 120 градусов, при которой разрушаются любые витамины.
  - ❑ Указанные на упаковке содержание белков, жиров, углеводов указывается с учетом добавленного молока.
  - ❑ Огромное количество простых углеводов в этих продуктах ведет к **ожирению**, а ожирение приводит к **сахарному диабету** второго типа.
  - ❑ Фактически сухие завтраки являются фаст-фудом.







# ОСТОРОЖНО ЕДА!!!



- 
- Презентацию на тему ОСТОРОЖНО ЕДА
  - Подготовила ученицы 5-Б класса СОШГ№9
  - Плугаторенко Арина

