



# ВРЕДНАЯ ЕДА





- **Самое приятное в мире аморально или приводит к ожирению. Эта фраза довольно правдивая, потому что нередко самая вкусная еда является и самой вредной.**



# Вредная еда – для здоровья беда

- **Ученые-диетологи, врачи и просто неравнодушные люди трубят со всех трибун о том, что современная пища содержит в себе такие компоненты, которые медленно, но верно убивают человечество. Но человечество не прислушивается, по обыкновению своему полагая, что «со мной этого точно не случится», или «один раз живем», или «еще раз побалую себя, а больше – никогда!». Сегодня к вредным продуктам питания можно отнести практически любой вид еды, если она неправильно выращена, приготовлена или сохранена. И это, увы, не пропагандистские уловки сыроедов или вегетарианцев, а напротив, суровая правда жизни.**

# Напитки и конфеты

- Обожаемые детьми «чупа-чупсы», жевательные конфеты, «мэйбоны», – это всё вредные продукты. Кроме того в них очень много сахара и разных химических добавок, заменителей, красителей. Чипсы – это смесь жира и углеводов, покрытая заменителем вкуса и красителем. Газированные сладкие напитки – сочетание химии, сахара и газов – всё это способствует быстрому распространению вредных веществ по организму. Кока-кола – великолепное средство для уничтожения ржавчины и известковой накипи, а представьте, что происходит с желудком после выпитых пол литра этого напитка. При этом в сладких газированных сахара.
- Шоколадные батончики – это склады калорий
- которые сочетаются с ГМО, химическими
- добавками, разными ароматизаторами и
- красителями.






# FAST FOOD

- Приходится констатировать, что большая часть нынешнего фаст-фуда наносит здоровью человека серьезный ущерб. В первую очередь, это связано с высокой калорийностью, которой отличаются фаст-фуд-продукты. Несмотря на свою калорийность, фаст-фуд не очень-то питателен. Например, лапша быстрого приготовления по сравнению с обычной весьма и весьма бедна витаминами группы В и пищевыми волокнами. А раз так, то остаются в ней только углеводы да всевозможная химия. Нужных веществ организм при «фаст-фудовском» подходе к питанию не получает. И продолжает их требовать - мы вынуждены снова отправляться на перекус. В результате ожирению и сопутствующим болезням





# Генетически модифицированный организм

- Вред ГМО – неиссякаемая тема публикаций и телепередач, описывающих последствия применения генетически модифицированных продуктов. При этом смутно понятно, что такое ГМО. Вред ГМО регулярно освещается в СМИ. Вспыхивают новые сенсации, будоражат общественность акции Гринписа, начиная с публикаций списков производителей продуктов с модифицированными организмами и заканчивая уничтожением экспертов





- **1) Нет доказательств полной безопасности ГМО продуктов.**
- Безопасность невозможно доказать так же, как и безвредность той же морковки, выращенной традиционным способом. Тем более что имеются примеры смертельных последствий от отравления морковным соком. Если этим овощем не злоупотреблять, он нормально усваивается организмом, отсутствуют какие-либо побочные эффекты, то можно говорить о его безопасности.
- Аналогичные размышления справедливы и в отношении генномодифицированных организмов. Они мало, чем отличаются от тех, которые получены с помощью мичуринских методов.
- **2) Гены из модифицированных продуктов могут встраиваться в геном человека.**
- Например, имеется картошка с геном скорпиона. Почему же всю жизнь мы едим картошку, а китайцы – скорпионов тоже, но никто не опасается превратиться в корнеплод или в членистоногое.
- ДНК, попадающая с пищей к нам в желудок, разрушается. Поэтому клешни, как у скорпиона, у нас не вырастут.
- **3) Гибриды могут привести к бесплодию и вызвать рак.**
- Время от времени появляются публикации со ссылками на результаты исследований, указывающих на указанный вред ГМО продуктов.
- Однако эти исследования не могут быть доказательными, потому что проводились с отклонениями, которые не могли дать нормального и авторитетного ответа на вопрос.
- В то же время параллельные исследования ГМО, проводившиеся с учетом всех требований, отбрасывают обвинения, предъявляемые гибридам.
- **4) Трансгенные продукты вызывают аллергию.**
- Действительно, аллергическая реакция вполне возможна.
- Ведь к имеющимся известным свойствам растений добавляются новые. И, например, если у человека раньше не наблюдалось аллергии на помидоры, то после употребления ГМ овощей она может проявиться. Или имея аллергию на арахис и съев бобы с генами этого растения, можно получить неприятные последствия.
- Чтобы не происходило таких эксцессов, перед выпуском на рынок новинки соответствующим образом проверяют и тестируют, а потом маркируют. А нам остается только внимательно читать этикетки.





# Синтетические продукты

- **Сегодня синтетические продукты питания настолько плотно вошли в нашу жизнь, что многим потребителям весьма непросто разобраться: где же настоящая пища, а где ее синтетический аналог. К сожалению, полностью воссоздать их питательные свойства, еще никому не удалось. Синтетические продукты питания получают с помощью сложных органических процессов, а именно, благодаря перевариванию дрожжами, бактериями, одноклеточными водорослями углеводов, парафинов, спирта и даже травяных основ. Результатом их жизнедеятельности является полноценный пищевой белок, который содержит все необходимые аминокислоты. Согласно подсчетам специалистов, ежегодная переработка всего 2% нефти в 25 млн. тонн синтетического белка способна прокормить около 2 млрд. человек в течение года. Например, в промышленных изделиях из фарша, практически все мясо заменили на синтетические белковые суррогаты. Создать неотличимый кусок мяса с его сложной структурой достаточно трудно. А вот фарш — другое дело. Чтобы получить синтетический фарш, белковую взвесь помещают в специальный кислотно-солевой раствор. Там белок упрочняется, отвердевает и в результате выделяется белковая нить. В нее вводят различные наполнители, ароматизаторы и красители. Полученные гранулы прессуют и нагревают в воде. Постепенно они набухают и в результате получается волокнистый пищевой материал, который по внешнему виду похож на обычный мясной фарш.**



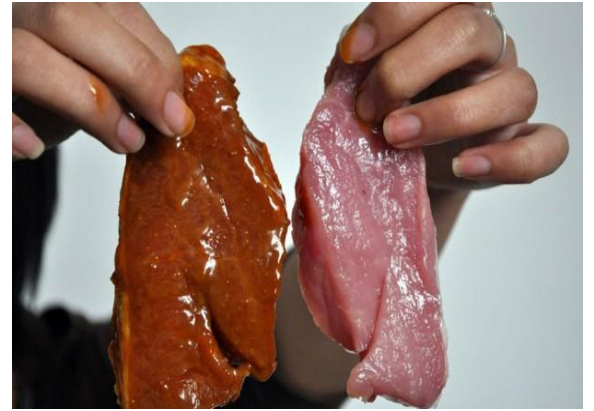


- Так, например, зернистую икру производят путем смешивания раствора специального белка — козеина с желатином и охлажденным растительным маслом. В результате, получаются круглые икринки, которые промывают в чайном экстракте. Далее добавляют соль, различные ароматизаторы и деликатес готов!





- **Китай является одним из мировых центров подделок всего и вся. К примеру, в Поднебесной из куска недорогой свинины или еще более дешевой курятины готовят дорогие говяжьи стейки и рагу. Хотя тем, кто часто ест такие блюда, грозят раковые заболевания.**





- Так же в Китае делают и яйца которые трудно отличить от настоящих. Поддельное яйцо не содержит никаких питательных веществ. Белок и желток формируются из смеси желатина и альгината кальция, с добавлением пигментов.





- **Есть два типа поддельного мёда: это разбавленный натуральный мёд с сахарным, свекольным или рисовым сиропом и мёд, который больше похож на натуральный мёд, чем сам натуральный мёд. Он сделан из смеси воды, сахара, квасцы и красителя. Производство одного килограмма поддельного мёда стоит всего 10 юаней при цене реализации 60 юан. Недавно полиция обнаружила аферистов, которые наполняли пластиковые бутылки водопроводной или плохо очищенной водой и запечатывали их на оборудовании, которое используют популярные бренды. Также они клеили на бутылки их этикетки и знаки качества. Среди прочего в бутылках нашли кишечную палочку и вредный грибок. Ежегодно в Китае продаётся 100 миллионов поддельных бутылок с водой на сумму 120 миллионов долларов.**



- **Натуральный продукт по своим "продающим качествам" никогда не сможет конкурировать с продуктом, произведённым в химической лаборатории! Ни по себестоимости, ни по срокам хранения, ни по нежности и яркости вкусов и ароматов. В плане биологической ценности и жизненной необходимости для организма человека, разумеется, натуральным продуктам конкурентов нет и быть не может (*т.к. именно к ним приспособливался наш организм на протяжении миллионов лет эволюции*)!**
- **Но противостоять выгодным и удобным свойствам "пластиковой еды" сегодня в Казахстане (с нашей "откатной системой" работы всех государственных органов, в том числе и контролирующих) может только разумное отношение к собственному питанию (как и к питанию близких), а также открытая и полная информированность потребителей о реальных свойствах каждого высокотехнологичного продукта, которым во всём цивилизованном мире уже давно дано грамотное определение – «мусорная еда».**