

Строгие диетологи составляют огромные списки того, что вредно нашему организму. А знаете, какие продукты лидируют в этих списках и почему именно они названы самыми вредными и опасными? Не только из-за консервантов и ароматизаторов, как думает большинство.

Все самое приятное в этом мире, либо аморально, либо ведет к ожирению! Шутка, но с долей истины. Многие из нас, заглатывая очередную порцию чипсов или бекона, вздыхали: вредно, но как вкусно! **Осторожно – это опасные продукты!**

Чипсы.

Это лидер в списке опасных продуктов. Практически на каждой упаковке можно найти слова «лактоза», «глюконат натрия», «фосфат натрия». Это сильные аллергены, к тому же их передозировка вызывает головную боль, тошноту, боль в груди, слабость. На полках магазина стоят чипсы со вкусом сыра, грибов, бекона и т.п. Ни сыра, ни грибов там нет, а есть ароматизаторы, идентичные натуральным. Сама технология изготовления чипсов ведет к образованию различных канцерогенов. Напомним, что канцерогены провоцируют возникновение рака. В чем опасность – думаю, объяснять не стоит!

Копченые продукты.

Занимают второе место. Если вы закоптили рыбку или колбасу сами в домашней коптильне – честь вам и хвала! Что касается готовых копченостей, то большинство из них делается путем добавления в них специального раствора, который и придает продукту вкус дымка. Этот химический раствор вреден и даже опасен для здоровья, особенно для детского организма.

Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, драже, чупа-чупсы.

Мало того, сто они содержат большое количество сахара, так еще и химические добавки, красители, заменители и т.д. Пожалейте детей!

Еда быстрого приготовления.

Лапша быстрого приготовления, растворимые супчики, картофельное пюре.

Этот продукт и продуктом назвать сложно. Каждая порция такого супа или вермишели из пакета добавляет около 14 граммов жира, более половины из которых – насыщенный жир. Плюс к этому – масса искусственных добавок.

Жареные продукты.

Покупные жареные беляши, хачипури, картошка фри и т.п.

Они готовятся в кипящем растительном масле. Масло используют много раз, из-за этого в нем образуются канцерогены. К чему это ведет вы уже в курсе.

Колбасные изделия, сосиски.

Содержат много скрытых жиров. В современных колбасных изделиях мяса мало: до 40% занимают сало, свиная шкурка, нутряной жир и прочие субпродукты. Внешний же вид и вкус мяса достигается за счет вкусовых добавок и красителей. Нежно-розовый цвет получается благодаря нитрату натрия. Особенно опасны жаренные сосиски.

Газированные напитки.

Полностью химический продукт, натуральная там только вода. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители, которые так же опасны для вашего здоровья.

Таким образом, осторожность при выборе продуктов на ваш стол – залог вашего хорошего самочувствия и здоровья в будущем. Будьте бдительны!