

Вредная и полезная еда.



Полезная еда

- Фрукты и ягоды. Ягоды - чрезвычайно полезный продукт, они богаты антиоксидантами, очищающими наш организм и предотвращающими старение. К сожалению, ягоды - продукт сезонный, и хранятся в свежем виде очень недолго. Именно поэтому приходится их сушить, варить, замораживать. Хотя лучше - потреблять в пищу, пока не прошел сезон.



A large, vibrant assortment of fresh fruits and vegetables arranged on a white surface. The collection includes various types of lettuce, broccoli, cauliflower, fennel, green beans, carrots, radishes, tomatoes, apples, oranges, lemons, limes, cucumbers, eggplants, and more. The produce is colorful and fresh, representing a wide variety of healthy food options.

Вредная еда.



- ЧИПСЫ - ЭТО высококонцентрированная смесь жиров и углеводов, в оболочке из красителей и заменителей вкуса. Из-за особенностей приготовления, в чипсах образуется множество канцерогенов - веществ, провоцирующих рак.



Газировки.



Самая вредная: кока-кола

Состав:

Диоксид углерода (E290) и бензоат натрия (E211).

Используются в пищевой промышленности для консервирования мясных и рыбных изделий, различных соусов, маргарина, овощей, фруктов, ягод и напитков. Бензоат натрия используют ещё и фармакологии при производстве лекарств от кашля, так как он обладает отхаркивающими свойствами. Продукты с его содержанием не желательно употреблять людям, у которых выявлена повышенная чувствительность к аспирину. Кроме того, в сочетании с витамином С бензоат натрия превращается в бензол – один из самых сильных канцерогенов. Ортофосфорная кислота (E338).



Фаст- фуд.

- Самая быстрая еда -
беляши, чебуреки,
картошка фри, шаурма,
гамбургеры и вообще
все, что жарится, -
очень вредна. Потому
что жарят это все
нередко в масле,
которое используется по
много раз и меняется,
хорошо если, раз в
сутки. Результат - все те
же канцерогены. С
годами такое питание
приводит к нарушению
пищеварения: к
колитам, гастритам,
изжоге, запорам и т.д. и
т.п.



Шоколад и жвачки

Жевательная резинка (жвачка) – это особое кулинарное изделие. Которое состоит из несъедобной эластичной основы и различных вкусовых и ароматических добавок.



Основной продукт **шоколада** – это тропическое дерево [какао](#).





Вредная еда -
твой скрытый враг!

Вывод:

- Всегда питайся
только здоровой
едой!!!





Спасибо за
внимание!!!