

A photograph of a variety of fresh vegetables, including carrots, green beans, and leafy greens, arranged in a display. The text "Вредная и полезная еда" is overlaid on the image.

**Вредная и  
полезная  
еда**

В магазинах и  
супермаркетах можно  
встретить большое  
разнообразие продуктов,  
среди которых есть как  
полезные, так и вредные.



**Вредная и нездоровая пища** – та, которая содержит в своем составе искусственные (химические) компоненты: трансгенные жиры, заменители сахара, усилители вкуса и пр.



- **Самые вредные для здоровья продукты питания и напитки**
- • сладости (мармелад, карамель, жвачка);
- • колбасы, сардельки, сосиски;
- • копченые рыба и мясо;
- • консервы (мясные, рыбные, паштеты, ветчина);
- • чипсы, картофель-фри, сухари и орехи в упаковке;
- • фаст-фуд (чизбургеры, гамбургеры, хот-доги, шаурма);
- • газированные напитки (кока-кола, пепси, фанта, спрайт);
- • энергетики;
- • майонез, кетчуп, соусы;
- • бульонные кубики;
- • супы и гарниры быстрого приготовления;
- • попкорн;
- • шоколадная паста;
- • магазинная консервация (соленья, икра, лечо, компоты, варенье);
- • маргарин, рафинированные масла;
- • пищевые концентраты;
- • соль;
- • сахар;
- • алкогольные напитки;
- • сухие завтраки;
- • жирное мясо;
- • различные маринады

# Картошка-фри и чипсы

Эти продукты лидируют в списке вредных и опасных для здоровья. В их составе присутствуют трансгенные жиры, большое количество углеводов, ядовитых красителей и вкусовых усилителей. Для изготовления чипсов используется неорганический картофель, который выращен на пестицидах и прочих химикатах.



# Газировка Сладкие газированные напитки



состоят из красителей, ароматических эссенций, кислоты (консерванта), углекислого газа и обыкновенной воды. В одном таком стакане содержится четыре полных столовых ложки сахара.

Ежедневное питье в виде газированных сладких напитков и содовой: ускоряет процесс старения; приводит к ожирению; повышает уровень сахара в крови; умножает риск развития болезни Альцгеймера; разрушающе действует на мозг.

# Фаст-фуд –

вредная для здоровья и опасная еда, в особенности для детского организма. Эти продукты высококалорийные, они нарушают обмен веществ. В их состав входят такие ядовитые вещества:

- трансжиры;
- высокогликемический хлеб;
- пальмовое масло;
- синтетические дрожжи;
- химические усилители вкуса;
- соя;
- красители и стабилизаторы;
- мясо низкого качества и др.

Эти вещества негативно влияют на слизистую желудка, раздражая ее и вызывая чувство голода, что способствует употреблению большего количества еды.



# Соусы и кетчупы



Состав этих вредных добавок пестрит малопонятными латинскими обозначениями: эмульгаторы, глутамат натрия, Е и т. д. Проблемы с желудком, ожирение и рак — далеко не полный перечень заболеваний, вызываемых данными продуктами.

# Жевательная резинка



— именно тот продукт, который практически полностью состоит из синтетических веществ.

2 наиболее вредных ингредиента в составе жевательной резинки: аспартам, который поражает нервную систему, сердце и сосуды; ксилит, способствующий возникновению камней в почках. Конечно, от минимального количества этих соединений вреда нет. Но они имеют свойство накапливаться в организме и усиливать тем самым воздействие.

жевательные конфеты, пастила в  
яркой упаковке, чупа-чупс.

Содержат огромное  
количество сахара,  
химические  
добавки,  
красители,  
заменители и т.д.  
Одним словом,  
никакой пользы.



# Копченые мясо и рыба



тоже попали в рейтинг за высокое содержание канцерогенов. Они образуются в процессе обработки в виде вещества бензопирена.



***Полезная и безопасная еда – это натуральные продукты: овощи, ягоды, фрукты, злаки и т. п.***



# Рыба

— в ней много ненасыщенных кислот, поэтому рыба значительно снижает риск возникновения многих сердечных заболеваний и рака. Рыбий жир — витамин D, который обязательно должен присутствовать в детском питании. Его недостаток приводит к рахиту. Особенно полезен лосось. Влияет на работу мозга, имеет низкую калорийность, содержит много железа.



# Яблоки

Этот фрукт обладает профилактическим воздействием, предупреждая возникновение различных заболеваний. Он содержит в себе множество витаминов и микроэлементов, снижает уровень холестерина в крови, выводит шлаки и токсины.



# Помидоры



– содержат антиоксидант ликопен (редко встречается в других продуктах), большое количество клетчатки и витаминов, которые помогают вывести холестерин, защищают от негативного воздействия солнечного излучения, помогают бороться с онкологическими заболеваниями.

# Морковь

– богата витаминами А, В1, В3, С, Е, Р, РР и минеральными веществами (фосфором, медью, калием, йодом, железом и кальцием). Она способствует улучшению зрения.



# Мёд

укрепляет иммунную систему. В его состав входит много полезных микроэлементов и витаминов. Он нормализует работу печени, пищеварительных и дыхательных органов.

Его недостаток заключается в том, что он может вызывать сильную аллергическую реакцию.



**Клюква** – помогает бороться с простудой, нормализует давление и температуру тела. Улучшает работу поджелудочной железы и способствует укреплению десен.



**Черника** – предупреждает раннее старение, снижает вероятность развития болезни Альцгеймера, злокачественных опухолей и старческого слабоумия.



**Лук** – кладезь полезного, содержит, каротин, витамин С, фитонциды, убивает болезнетворные бактерии, влияет на работу щитовидной железы, печени, иммунной системы.

**Овощи и зелень**, особенно стоит выделить капусту, содержит много микроэлементов и витаминов, влияет на обмен веществ, уменьшает вероятность развития раковых заболеваний, уменьшают возможность попадания вредных веществ в кровь и лимфу.



# Грибы

источник белка, имеют низкую калорийность, хорошо усваиваются организмом.

Онкологи считают, что шампиньоны – антираковый продукт.

Кроме того, эти грибы снижают сахар в крови и очищают кровеносные сосуды от холестериновых бляшек



# Молоко, кисломолочные продукты



содержат кальций, без него просто невозможна крепость костей, а бактерии кисломолочных продуктов хорошо действуют на работу желудка.

*Вредное питание* приводит к  
тяжелым болезням и  
сокращению длительности  
жизни.

***Правильное и здоровое питание***

– залог счастливой жизни,  
красивой внешности и  
энергичности.