

«Мусорная еда»

Чем вреден фаст-фуд?

Что же такое Фаст-фуд

Слово «фаст-фуд» в переводе в английского обозначает «быстрая еда». Так называется любое блюдо, которое молниеносно готовится, и так же быстро съедается.

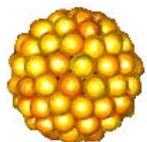
- Во-первых, это блюда мест быстрого питания. Сюда входят картофель-фри, бургеры хот-доги и т.д.
- Во-вторых, все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.
- В-третьих, всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн.

В целом фаст-фуд - это то, что можно съесть на ходу, почти не отрываясь от дел.

Чем вреден фаст-фуд?

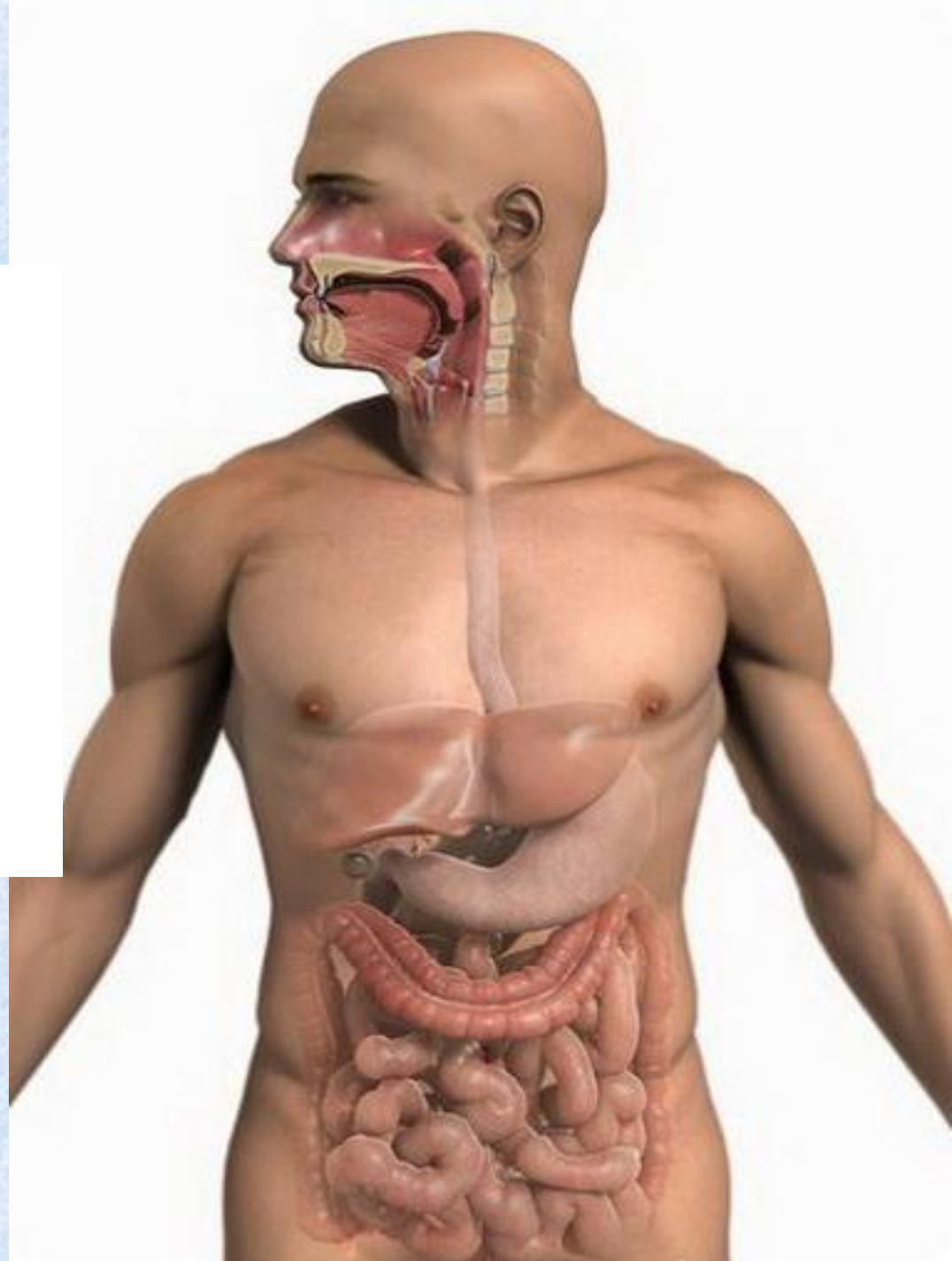
1. Высокое содержание холестерина;
2. Преобладание в фаст-фуде консервантов, ничтожное количество витаминов и минеральных веществ;
3. Высокое содержание специй и соли, которые изменяют вкус и помогают скрыть признаки старости продуктов;
4. Высокая калорийность;
5. Пищевые добавки усиливающие вкус и «способные» изменить рацион питания;

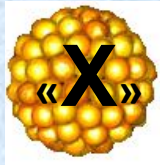
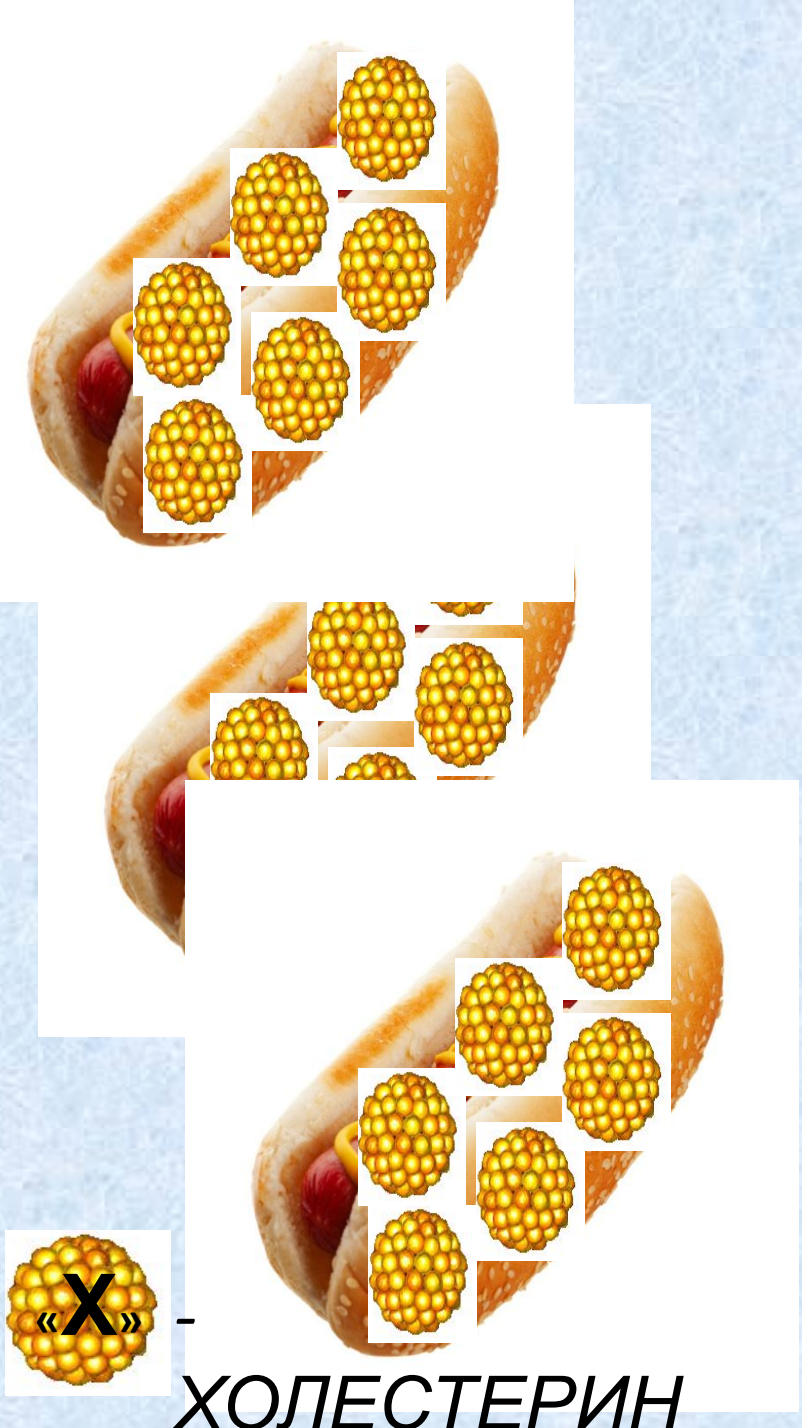
**Высокое содержание
холестерина**



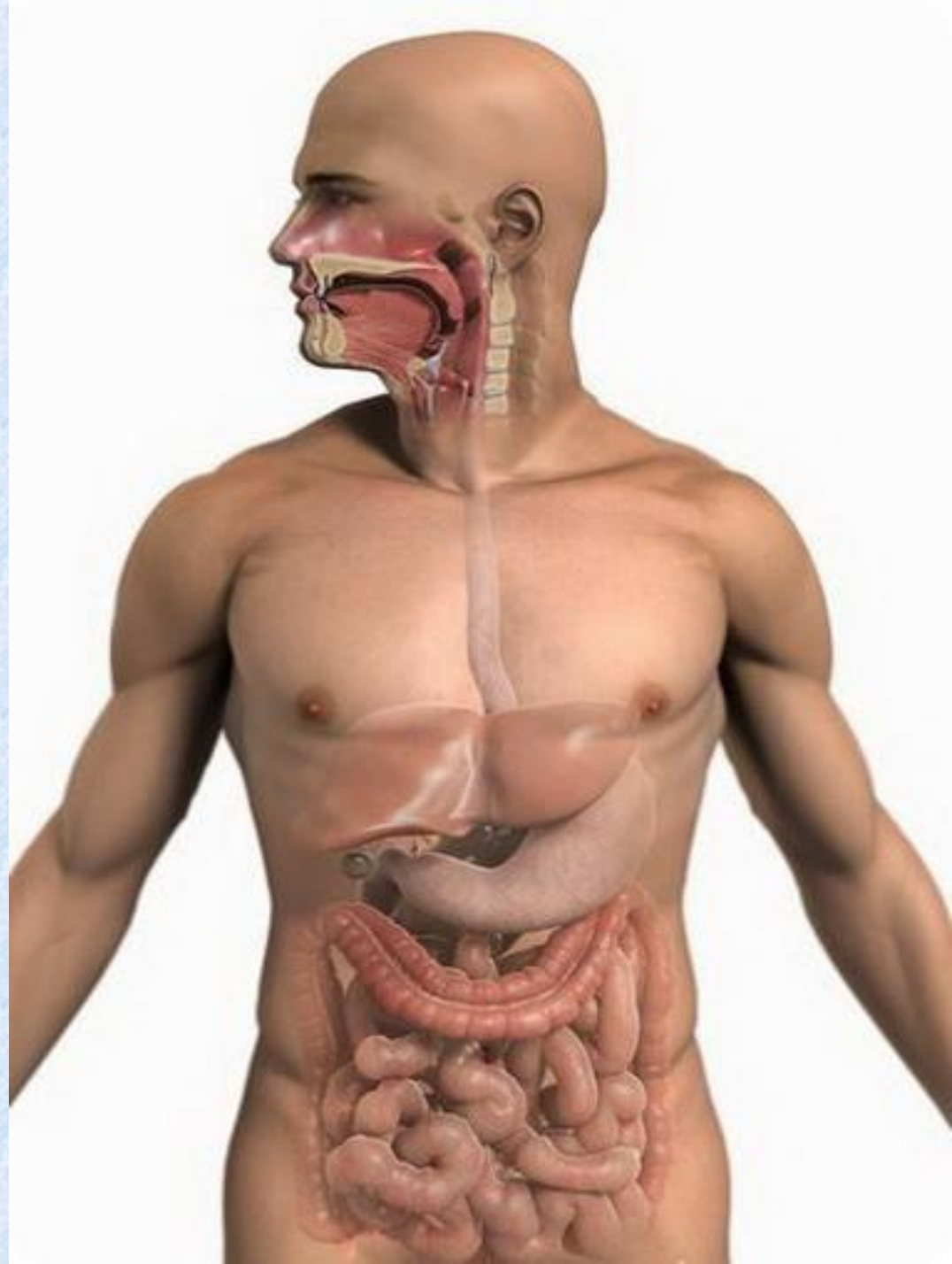
-

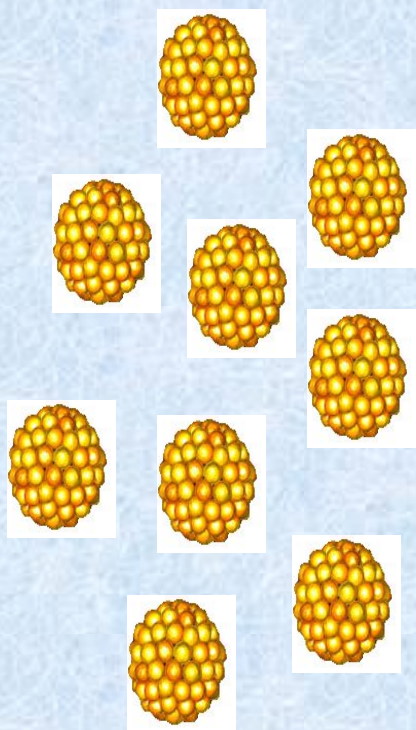
ХОЛЕСТЕРИН





ХОЛЕСТЕРИН





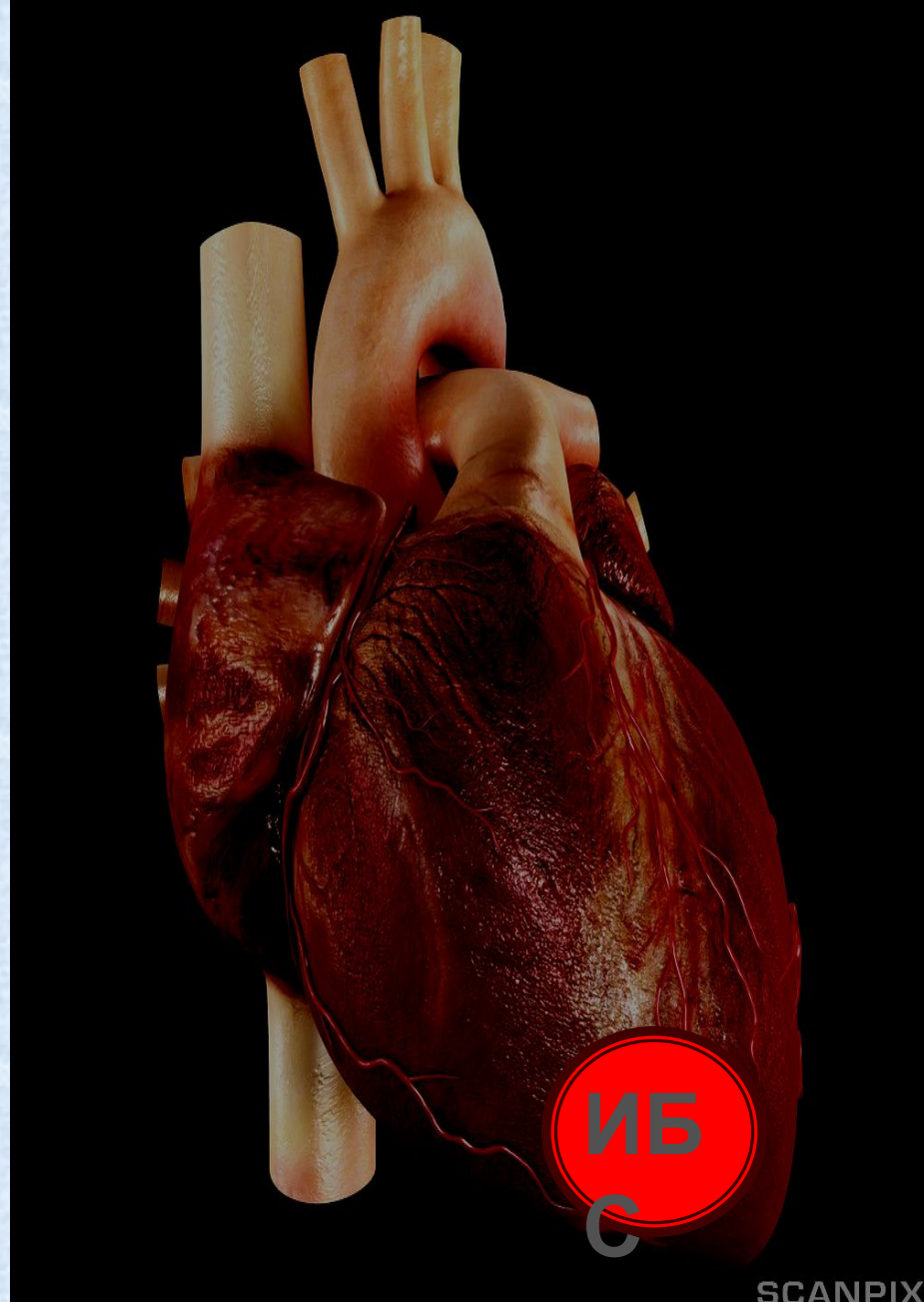
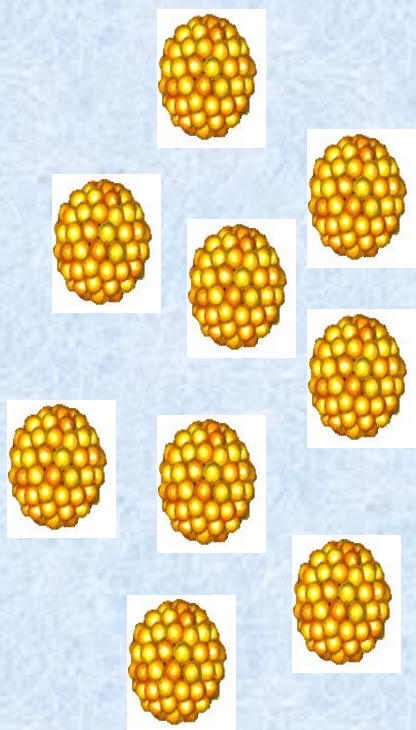
«X» -
ХОЛЕСТЕРИН





-

ХОЛЕСТЕРИН



SCANPIX

**Преобладание в фаст-
фуде консервантов,
ничтожное количество
ВИТАМИНОВ И
МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

A
B
C
E
PP
Fe
■
Mg
Zn
Ω3



E160e E202

E200 E160a E339

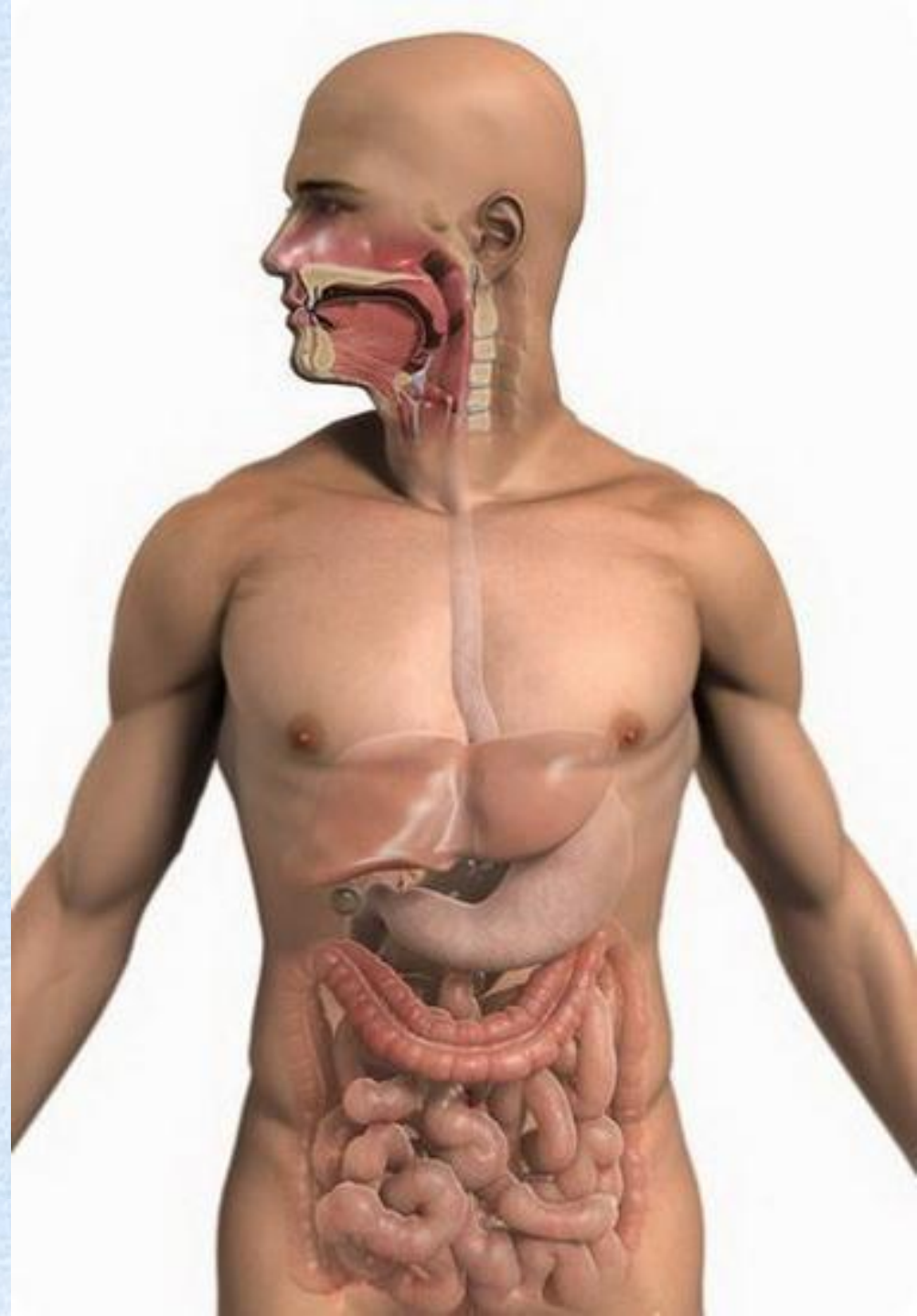


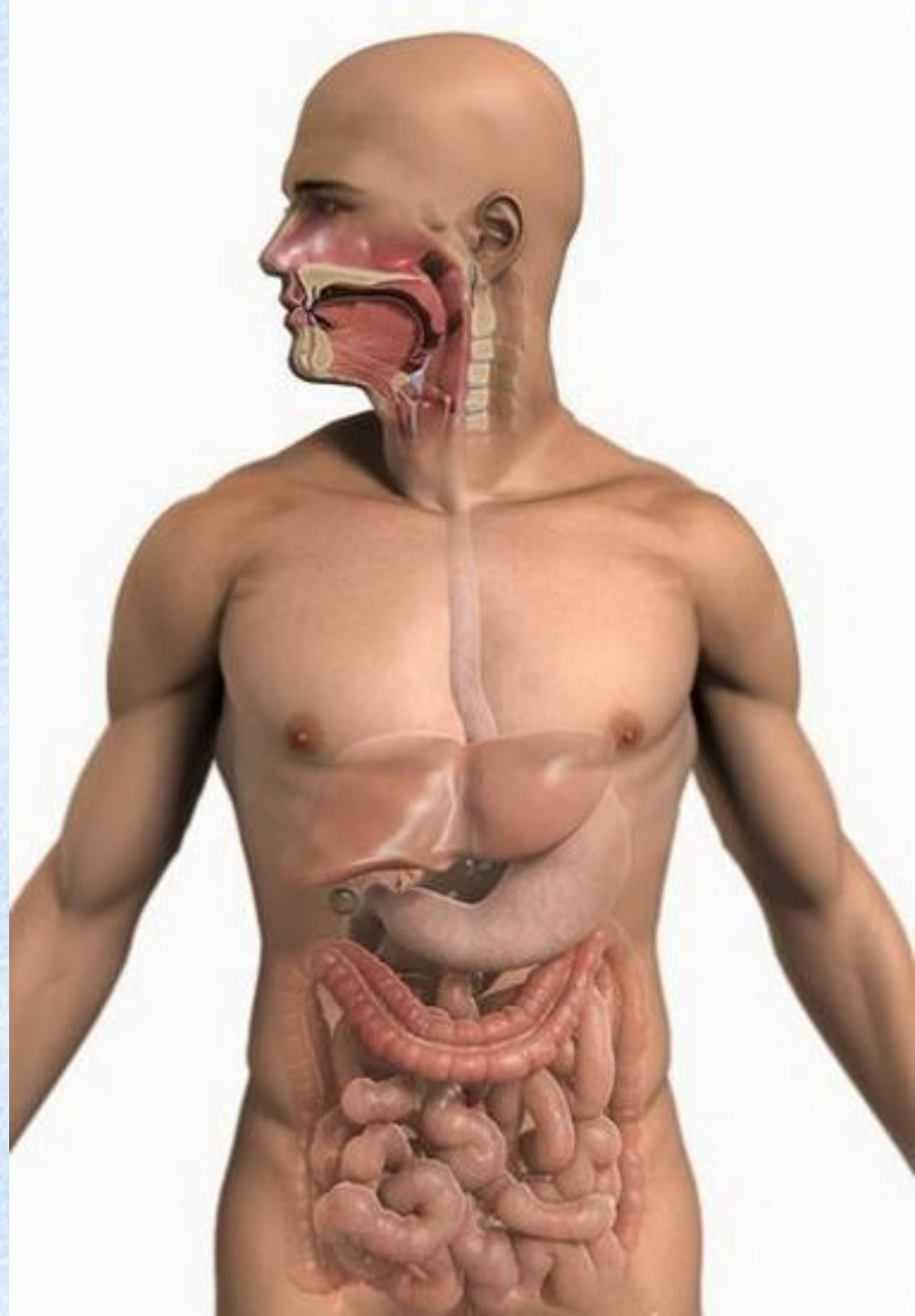
E201

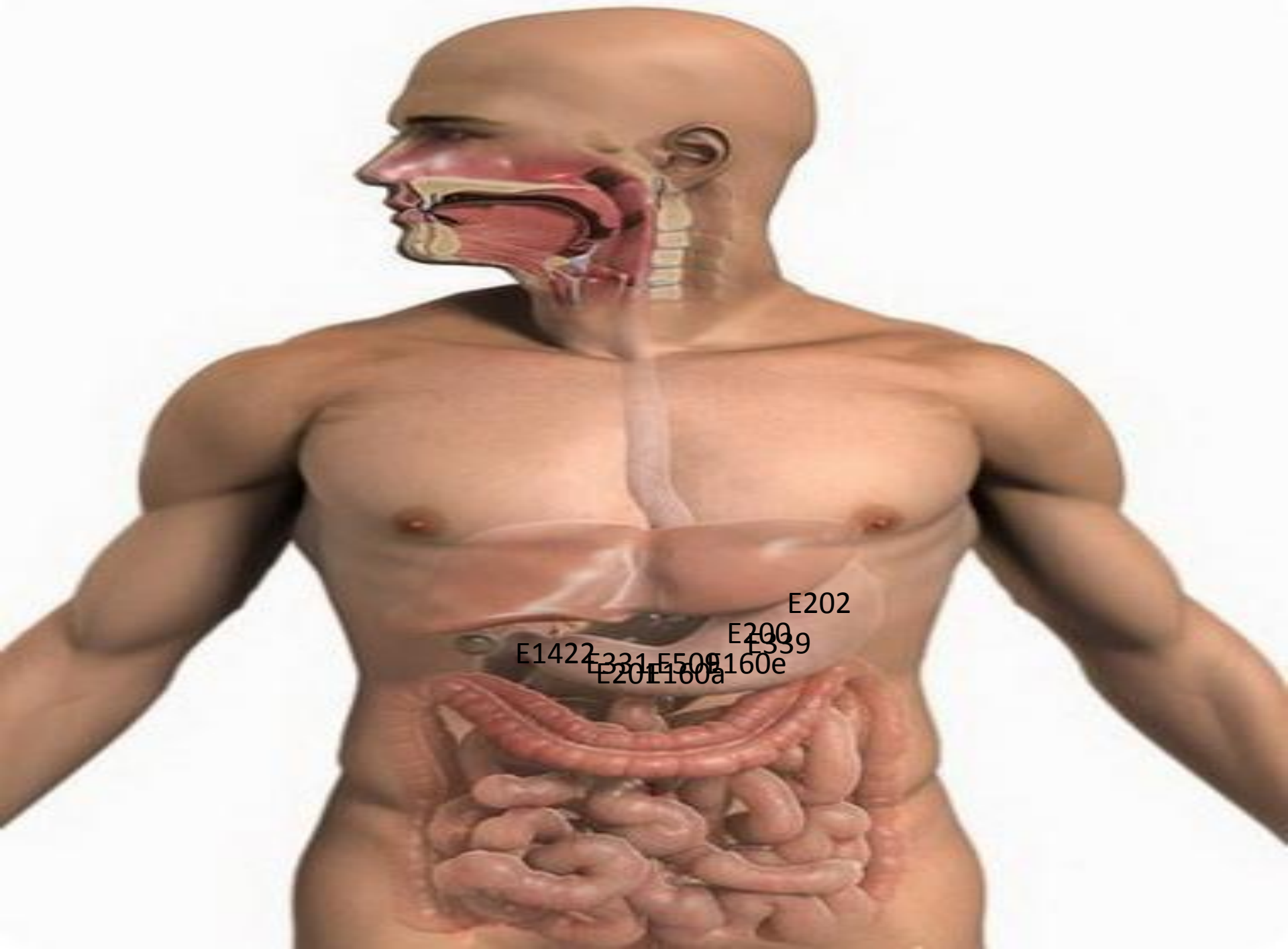
E1422

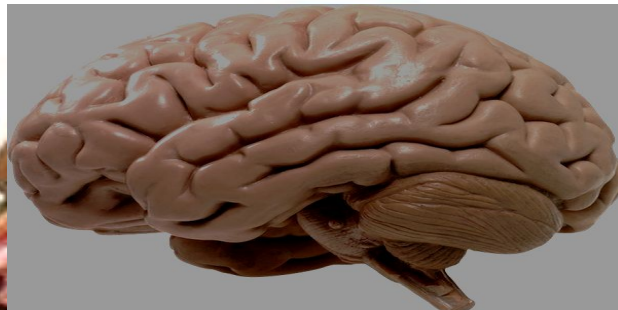
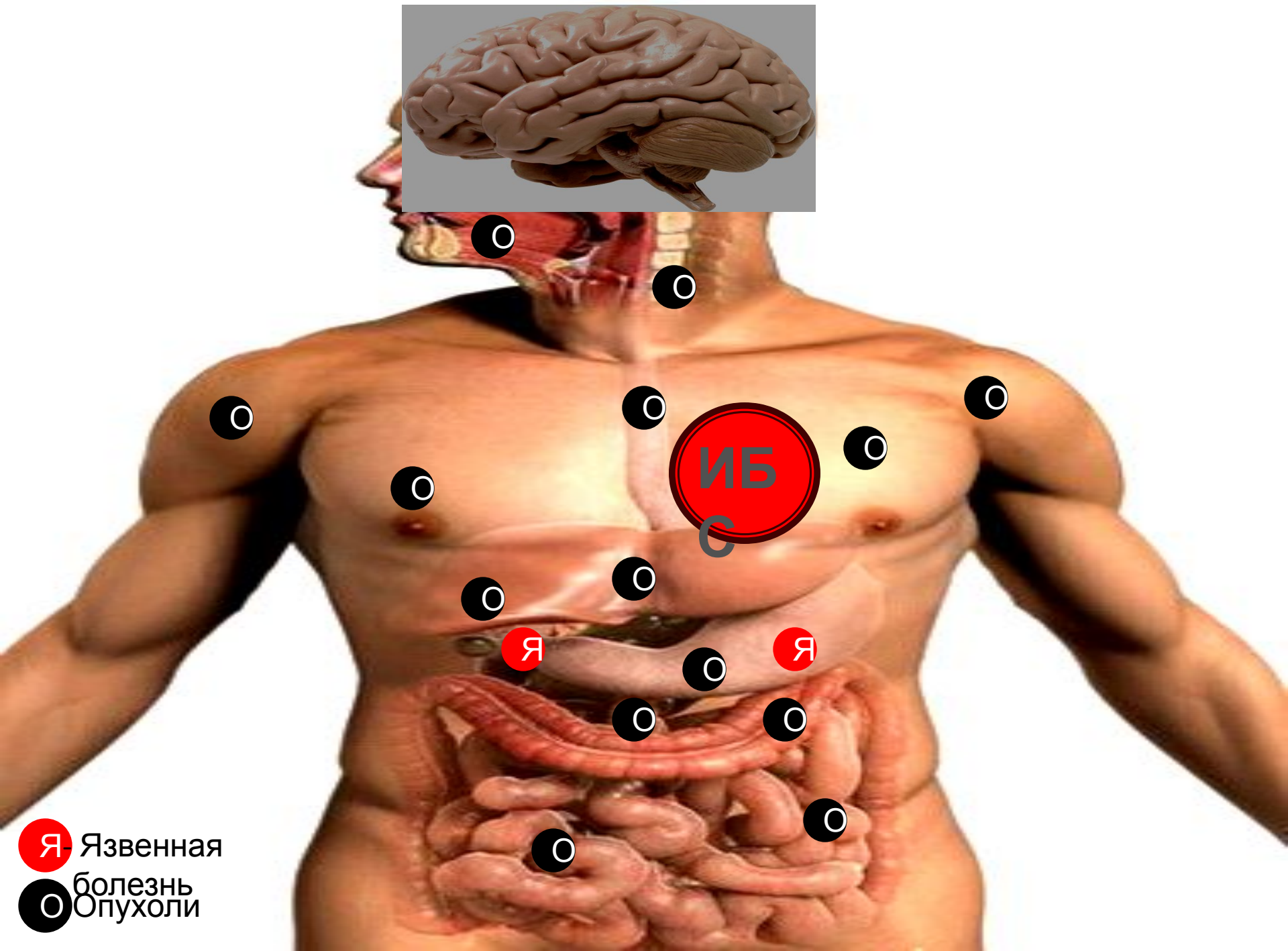
E509

E331









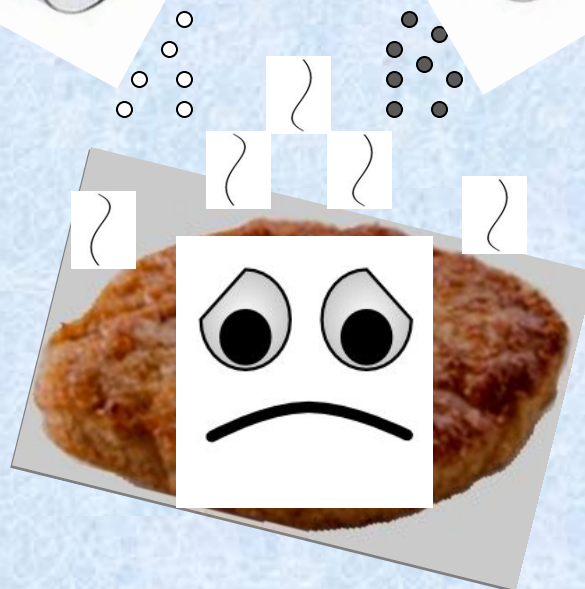
ИБ
С

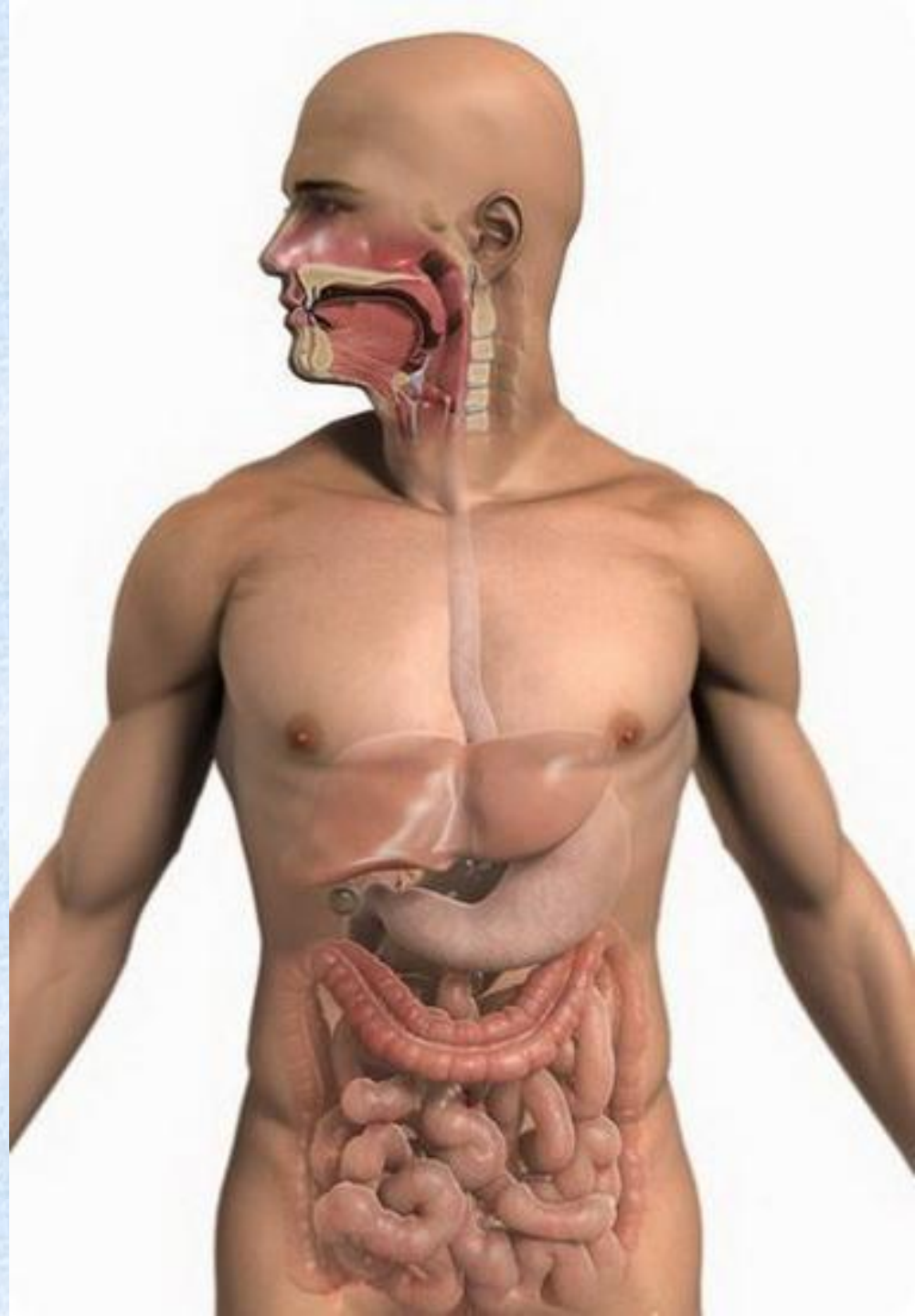
Я

Я

Я - Язвенная
О - болезнь
Опухоли

**Высокое содержание
специй и соли, которые
изменяют вкус и
помогают скрыть
признаки старости
продуктов**







**Высокая
калорийность**

Ж Ж Ж

Ж Ж Ж

Ж Ж

у у

у у у

у у у



Б Б

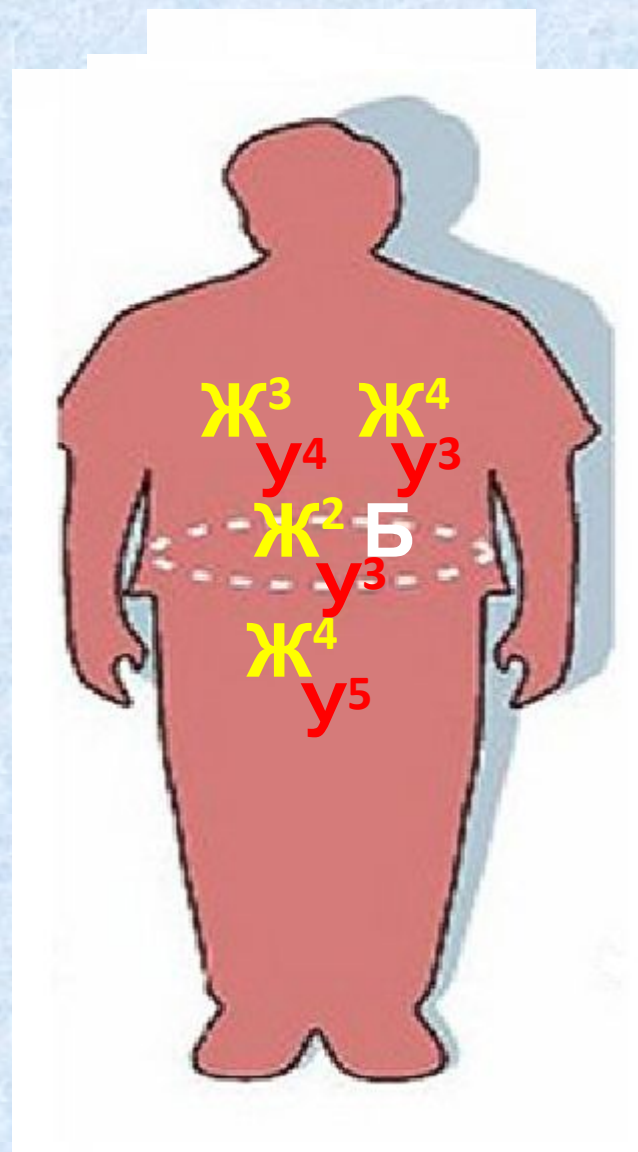
Б Б

Б Б

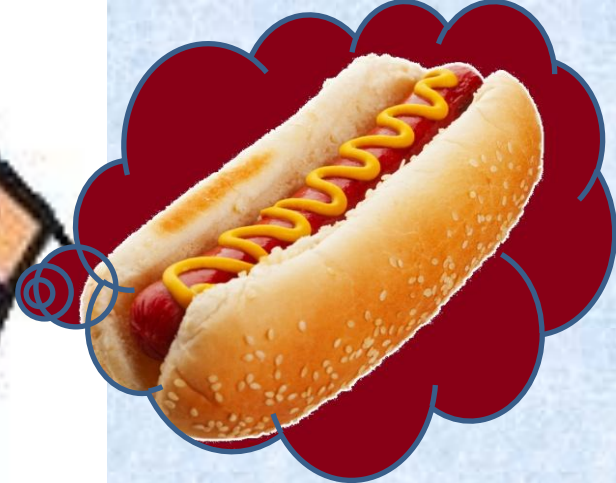
Б Б



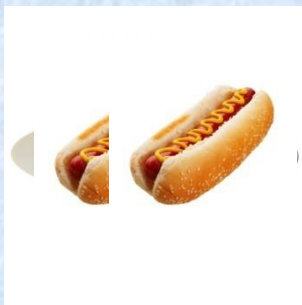
Ж - Жиры
У -
Б Углеводы
 - Белки



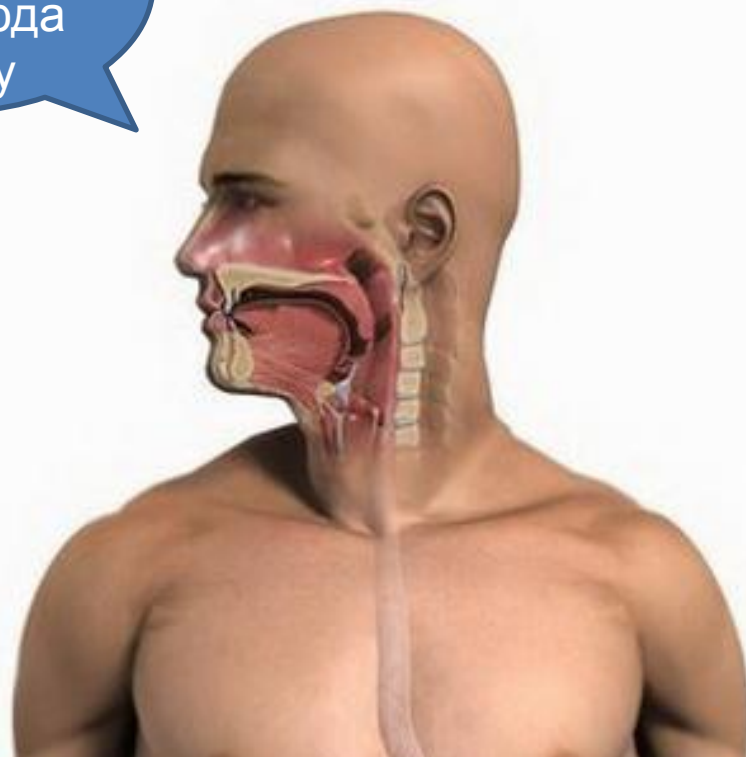
**Пищевые добавки
усиливающие вкус и
способные изменить
рацион питания**



Ну ничего, от
одного раза
ничего не
будет.

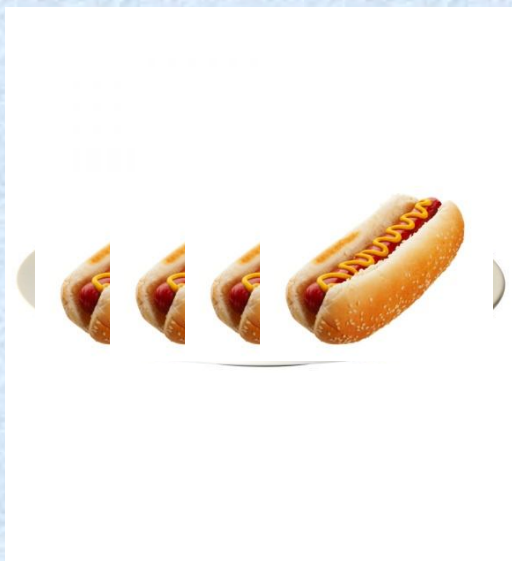


Как вкусно!
Завтра
тоже сюда
приду

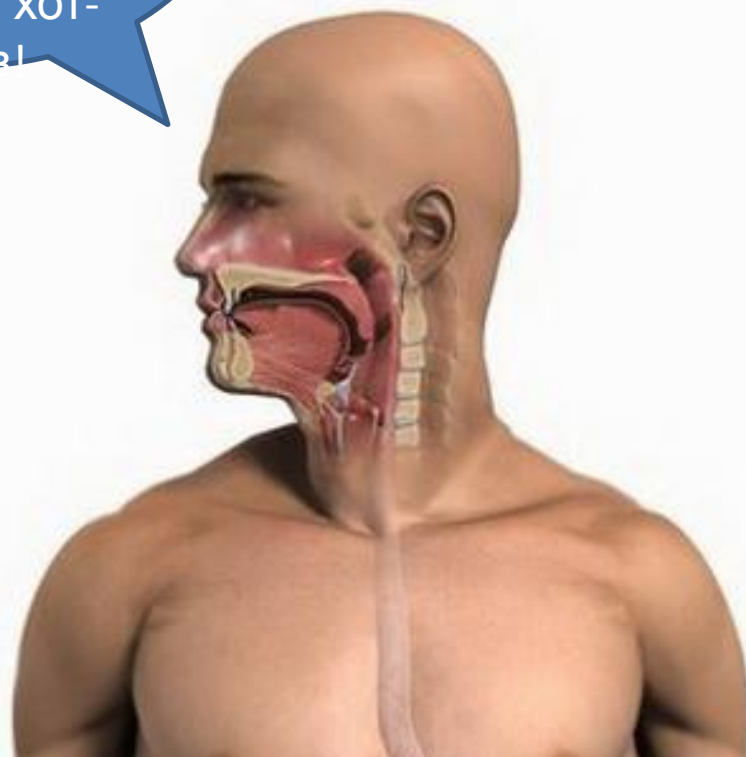




Вкусовой отдел
ГМ



Времени
сегодня
больше,
пожалуй и
съем ещё
парочку хот-
догов!





Не жалейте времени на здоровую еду.

Мы то что мы едим!

