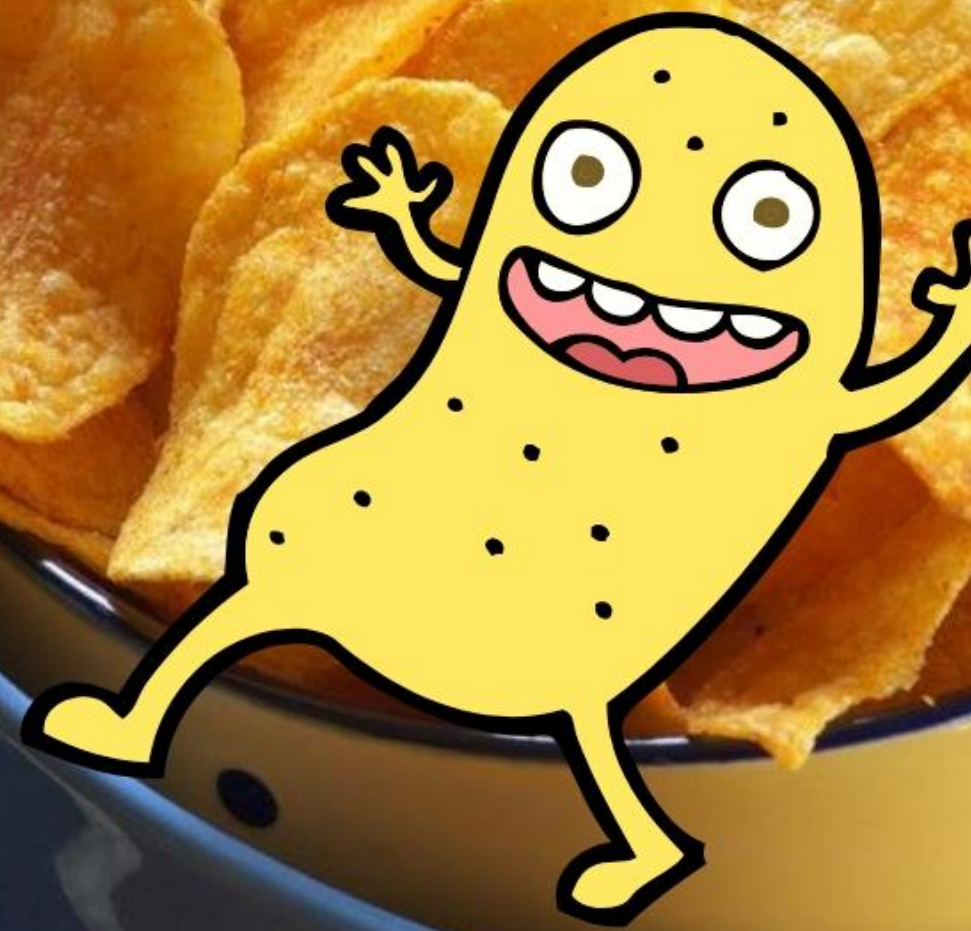


**Почему чипсы
и картофель фри
опасны?**





**Осторожно –
ЧИПСЫ –
это ВРЕД!**





Почему вредны чипсы?

Витаминов и минеральных веществ в чипсах нет совсем. Чипсы — это смесь углеводов и жира с добавлением соли, красителей и заменителей вкуса. К тому же чипсы могут делать не из цельной картошки, а из картофельной муки, что не добавляет полезности данному продукту.

Интересные факты:

Чипсы и сухарики содержат большое количество усилителей вкуса, что приводит:

- к слабой мозговой активности;
- ухудшению памяти;
- изменению вкуса продуктов;
- излишнему выделению желудочного сока;
- заболеванию ЖКТ





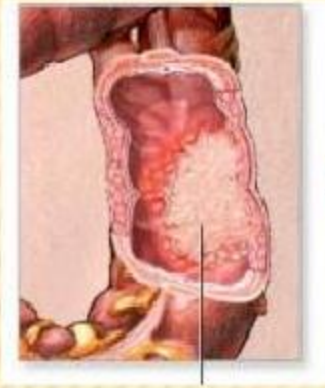
Состав чипсов



- картофель, часто ГМФ;
- растительное масло, соль, перец;
- глутамат натрия (E62), усилитель вкуса;
- лимонная кислота (E330) – консервант;
- лактоза;
- идентичные натуральным ароматизаторы (искусственные);
- добавка (E 551), препятствующая слёживанию;
- жир, который при жарке образует «плохой» холестерин;
- акриламид – вещество, приводящее к развитию раковых заболеваний, поражению нервной системы и бесплодию.



Влияние чипсов на здоровье.



Раковые опухоли.



Аллергия.



Атеросклероз.



Ожирение.



Изжога.

Чипсы и сухарики.

В чипсах и сухариках ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека



- **Чипсы- очень вредны для организма. Чипсы - это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Содержащееся в чипсах вещество акриламид формируется при термической обработке продуктов, содержащих крахмал, и вызывает раковые заболевания.**



Чипсы и сухарики

- ▶ Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».
- ▶ Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам.



Почему чипсы такие вкусные?



- Вкус таких чипсов далёк от картофельного – на помощь опять приходят приправы и вкусовые добавки, в основном – глутамат натрия. Об этой «чудесной» добавке написано много, и мы не будем здесь повторять информацию, которую найти несложно. Напомним только, что глутамат натрия может превратить самую невкусную еду в такую, которую захочется есть снова и снова, не думая при этом о её действительной ценности. А производителям чипсов прежде всего нужно привлечь потребителя...

Состав «магазинных» чипсов

- Чаще всего вместо картофеля используют тесто из кукурузной, пшеничной муки и крахмала.
Их даже нельзя назвать чипсами!
- Для обжаривания используют дешёвый жир.
- Всегда добавляют усилитель вкуса – глутамат натрия, который вызывает сильное привыкание!
- Обязательно используют консерванты.
- Могут использоваться и другие искусственные добавки и ароматизаторы.



Выводы по работе:

Чипсы-продукт вкусный,
но очень вредный для
организма человека



Вместо чипсов можно есть:

- семечки и различные орешки;
- свежие фрукты и их сушеные кусочки;
- пастилу, мармелад и шоколад;
- вафли, печенье и пряники;
- попкорн и кукурузные палочки;
- слайсы и пшеничную соломку;
- мороженое;
- и многое другое, где нет никаких ароматизаторов, красителей и консервантов.



* Выводы:

Уверена, что чипсы – это очень вредный и даже опасный продукт. Не покупайте их, исключите из своего питания. Большим любителям чипсов, могу предложить делать «хрустящую картошку» у себя дома. Вы точно знаете, из чего это все готовится и что туда добавляется. Вместо чипсов я бы предложила орехи и сухофрукты .





Употреблять чипсы или нет?

Положительное:

1. Вкусные;
2. Удобно перекусить;
3. Яркая упаковка.

Отрицательное:

1. Не имеют витаминов;
2. Имеют много соли;
3. Калорийные;
4. В составе много жира.

Вывод: больше отрицательного.

Чипсы очень жирный продукт. В 100 г он содержит жиры в таких количествах, что для ребенка составляет половину дневной нормы еды. А это и способствует ожирению. Статистика гласит, что один пакетик съеденных картофельных чипсов в день равен пяти выпитым литрам подсолнечного масла в год!



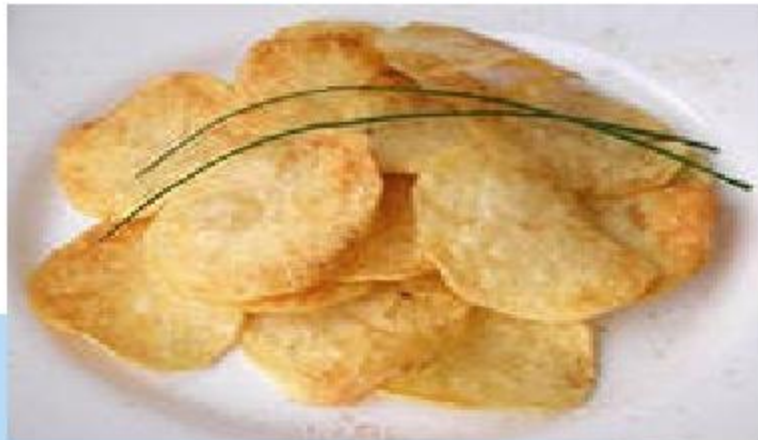
=



Вред чипсов

- лишние килограммы
- аллергия
- высокий уровень холестерина
- закупорка сосудов
- сердечные заболевания
- инфаркты
- диабет и зависимость
- фаст-фуд «бьёт» и по мозгам
- раковые заболевания

**Берегите здоровье,
ведь его не купишь
так же быстро, как
очередную пачку
чипсов!**





ВЫВОД



- Постоянное употребление чипсов в больших количествах приводит к ожирению и замораживанию умственной деятельности.

Ты **ЖЕЛУДОК НЕ ЖАЛЕЙ!**

Чипсы жуй и «Колу» пей.

ЯЗВА будет - не беда!

Ты ж крутая! Это да !!!

