



# ОСТОРОЖНО – ЕДА!



# ВВЕДЕНИЕ

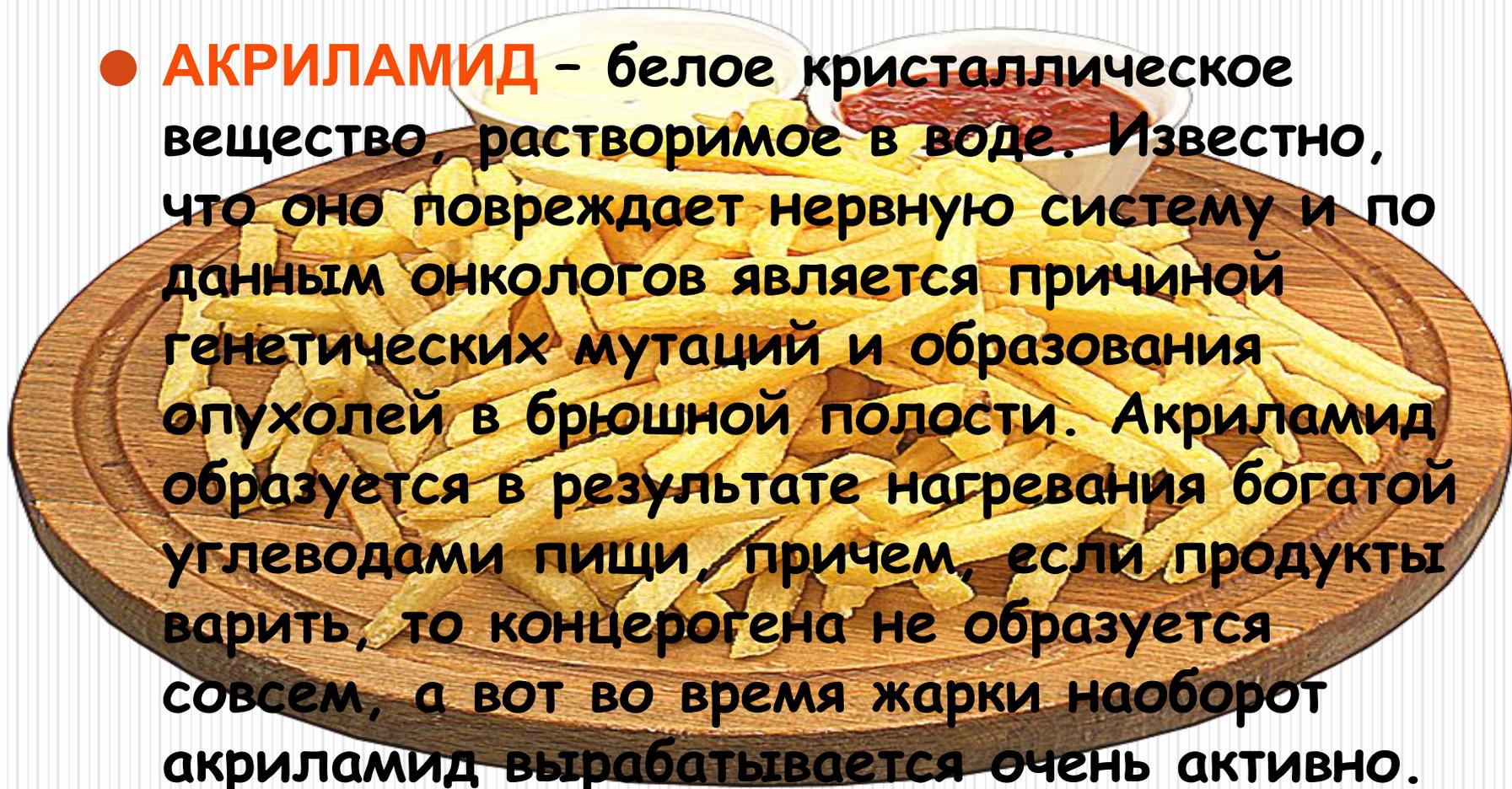
- По данным всемирной организации здравоохранения сегодня 60% смертей мире вызваны неправильным питанием и опасными для здоровья продуктами. Они не ядовиты, но при постоянном употреблении, медленно разрушают человека изнутри. Бесконечная простуда, нервозность, аллергии разного вида, импотенция, бесплодие, инфаркт, инсульты и онкология – все чаще и чаще причиной этих заболеваний становится наша еда.

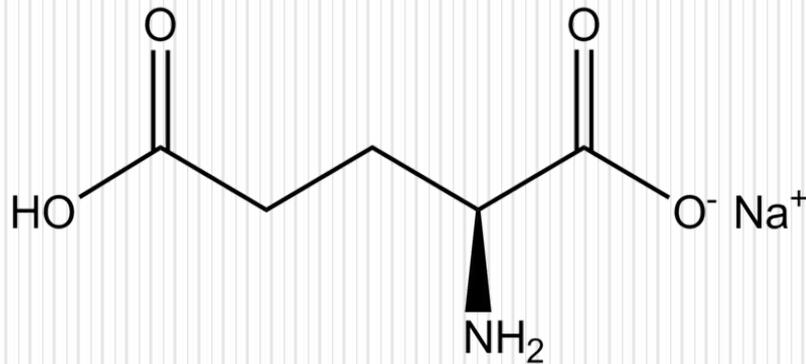
# СУХОЙ КОРМ

- Чипсы – это, по сути, гениальный продукт. Это когда одна картошка, продается по цене одного килограмма. Это очень хороший и удачный бизнес ход.
- Лесные грибы с деревенской сметаной, свежий укроп, жареные колбаски, холодец с чесноком слюни текут только от одних названий на ярких упаковках. В тот момент, когда человек запускает руку в вожаделенный пакет, он не задумывается о том, что ему предстоит наслаждаться достижениями скорее современной химии, чем пищевой промышленности. Производителем одной из самых известных марок чипсов, является крупнейший химический концерн. Как не странно, в чипсах содержится огромное количество опасных канцерогенов, в частности акриламид.

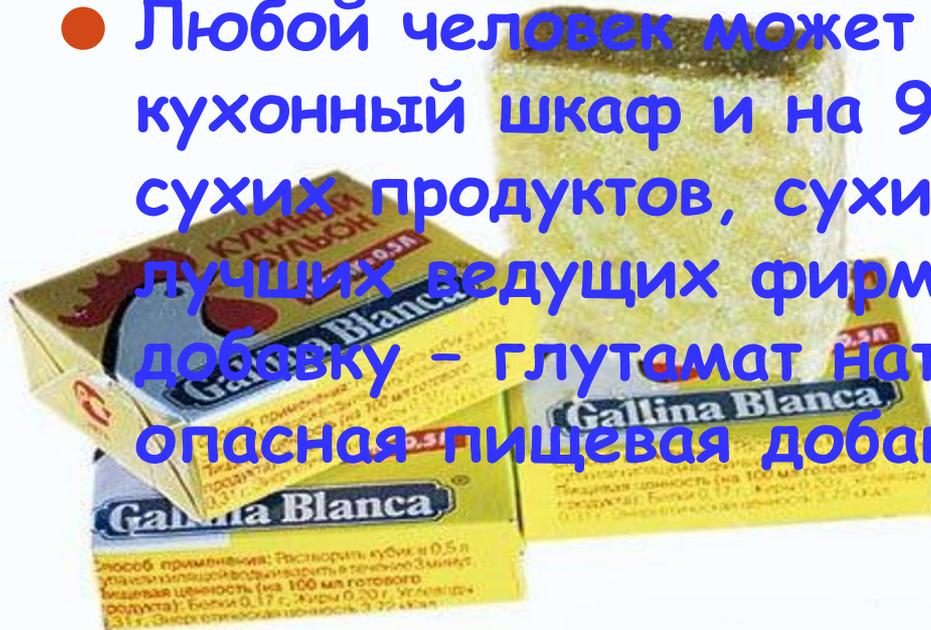
# ДЛЯ СПРАВКИ

- **АКРИЛАМИД** – белое кристаллическое вещество, растворимое в воде. Известно, что оно повреждает нервную систему и по данным онкологов является причиной генетических мутаций и образования опухолей в брюшной полости. Акриламид образуется в результате нагревания богатой углеводами пищи, причем, если продукты варить, то канцерогена не образуется совсем, а вот во время жарки наоборот акриламид вырабатывается очень активно.





- Любый человек может открыть сейчас свой кухонный шкаф и на 99% приправ, соусов, сухих продуктов, сухих бульонов самых лучших ведущих фирм они найдут 621-ую добавку - глутамат натрия. Это крайне опасная пищевая добавка.



- Японцы давно заметили, что кислота, которую они добывали из глутаминовой водоросли, заметно улучшает вкус пищи. Кроме того, обработанный глутаминовой кислотой продукт хочется потреблять снова и снова. Они синтезировали глутаминовую кислоту.
- Синтетическая глутаминовая кислота – это ненатуральная кислота. В организме она имеет очень сложный путь метаболизма. Глутамат натрия, накапливаясь в организме, может вызвать тяжелейшие приступы бронхиальной астмы.
- Доказано, что эта добавка вызывает болезнь Альцгеймера и достаточно серьезные изменения в психике депрессивного направления. У взрослого человека это синдром хронической усталости, а у ребенка гиперактивность.

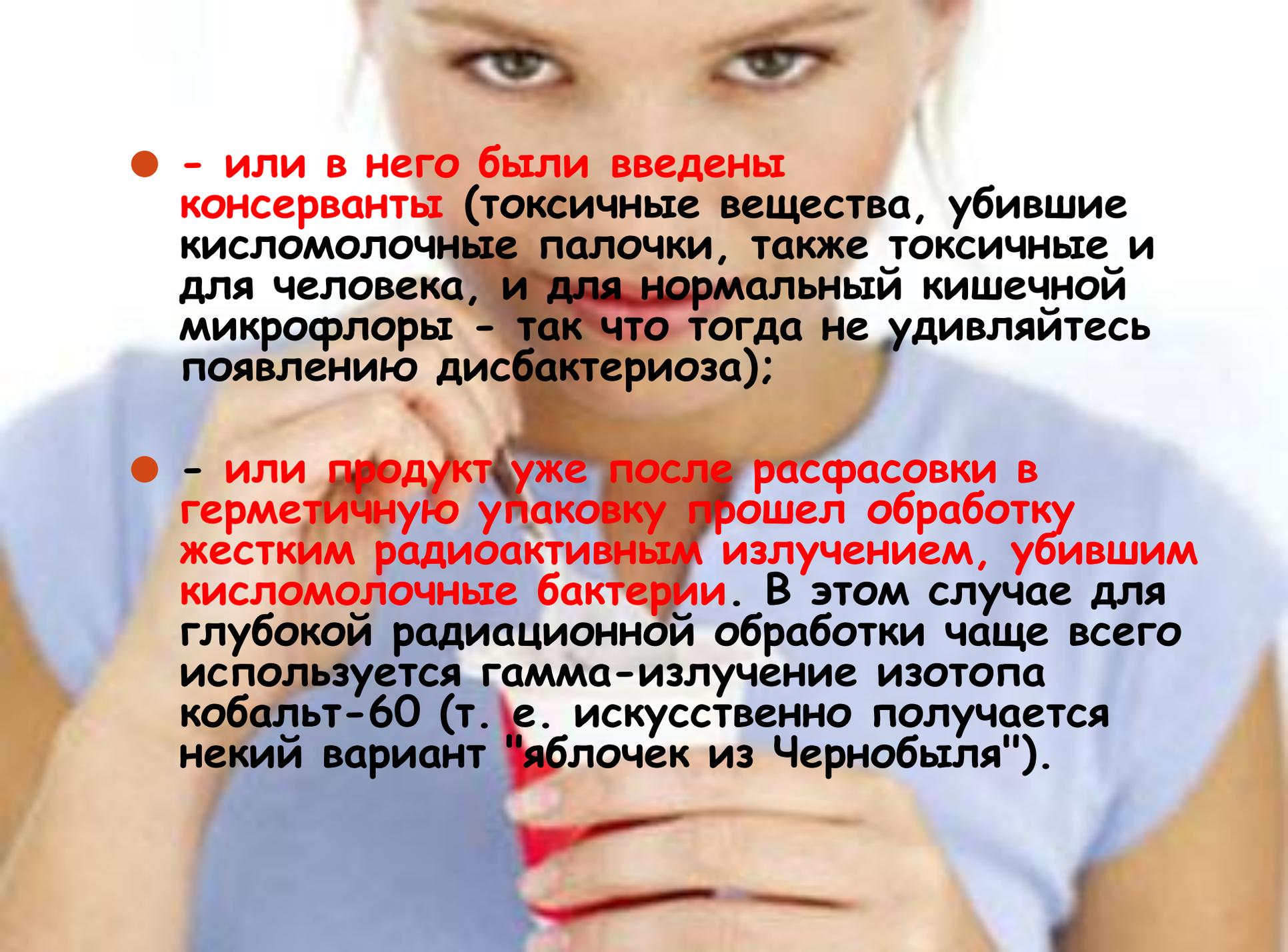


# О КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ

- **Кисломолочные продукты** - результат заквашивания свежего молока или сливок кисломолочными палочками. У нормальных здоровых кисломолочных продуктов нет как такового "срока хранения" (как и у дрожжевого теста или у свежеприготовленных котлет) - есть период созревания, срок готовности (когда продукт следует употреблять в пищу) и далее обязательно должно происходить достаточно быстрое перекисание продукта даже при хранении в холодильнике (без замораживания).



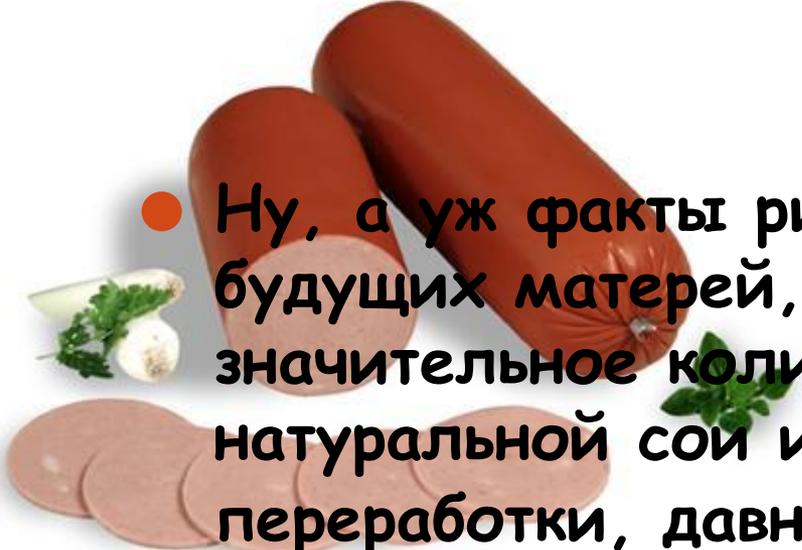
- Деятельность молочнокислых бактерий не может быть остановлена тепловой обработкой, так как при этом будет безнадежно испорчен и сам продукт.
- Если кисломолочный продукт может храниться многие дни (или даже недели!), и при этом не происходит его перекисание, – значит после достижения срока годности:

- 
- - или в него были введены **консерванты** (токсичные вещества, убившие кисломолочные палочки, также токсичные и для человека, и для нормальной кишечной микрофлоры - так что тогда не удивляйтесь появлению дисбактериоза);
  - - или продукт уже после расфасовки в герметичную упаковку прошел обработку жестким радиоактивным излучением, убившим кисломолочные бактерии. В этом случае для глубокой радиационной обработки чаще всего используется гамма-излучение изотопа кобальт-60 (т. е. искусственно получается некий вариант "яблочек из Чернобыля").

- 
- В любом случае такие продукты не могут быть признаны здоровыми.
  - В нормальных кисломолочных продуктах не может содержаться витамин С, так как он обязательно перерабатывается живыми молочнокислыми бактериями наряду с молочным сахаром лактозой.

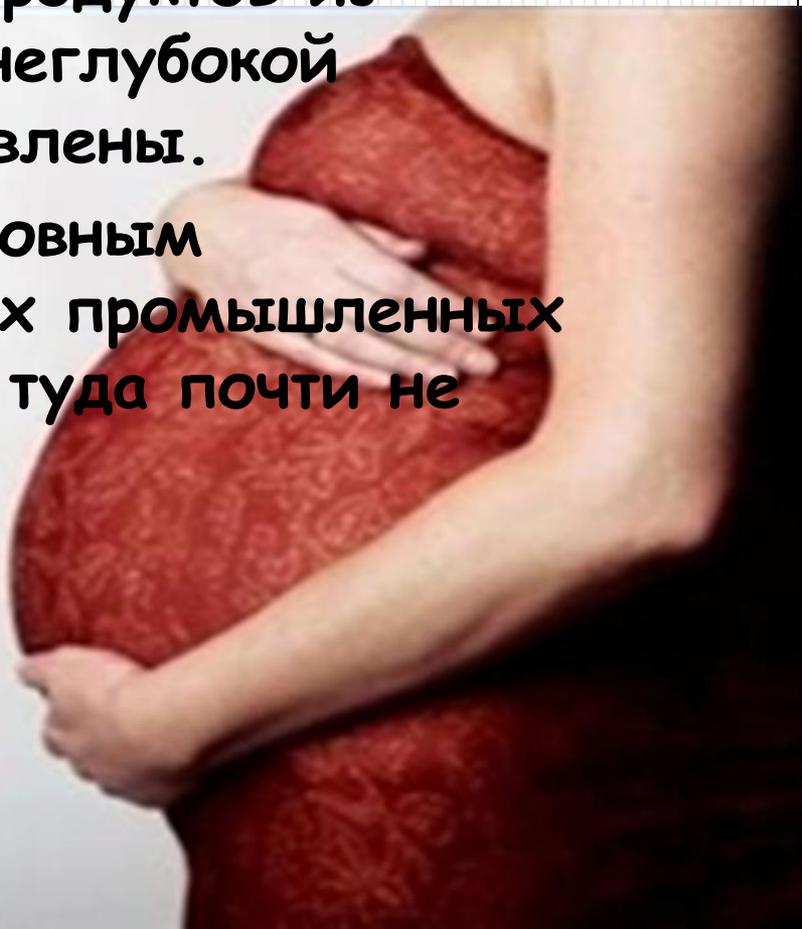
# ВАЖНОЕ О СОЕ

- Обсуждаемые жаркие проблемы о генно - модифицированной сое - это просто проблемы производителей в борьбе за рынок сбыта (в конце концов всякий сорт яблок тоже генно-модифицирован по отношению к другому сорту).
- Для потребителя важно другое - ВСЕ без исключения сорта сои, в силу их видовой принадлежности, содержат флавоноиды сои - растительные аналоги женского полового гормона эстрогена, которых в сое в 1000 раз больше, чем в других растениях. Так что всякий раз, когда вы потребляете сою - вы проводите себе эффективную гормонотерапию со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями (в том числе приводящими к аллергии, иммунодефициту и ожирению).



- Ну, а уж факты риска невынашивания у тех будущих матерей, которые употребляли значительное количество продуктов из натуральной сои или сои неглубокой переработки, давно установлены.

- И именно соя является основным "заменителем" мяса во всех промышленных продуктах из фарша (мясо туда почти не кладут).

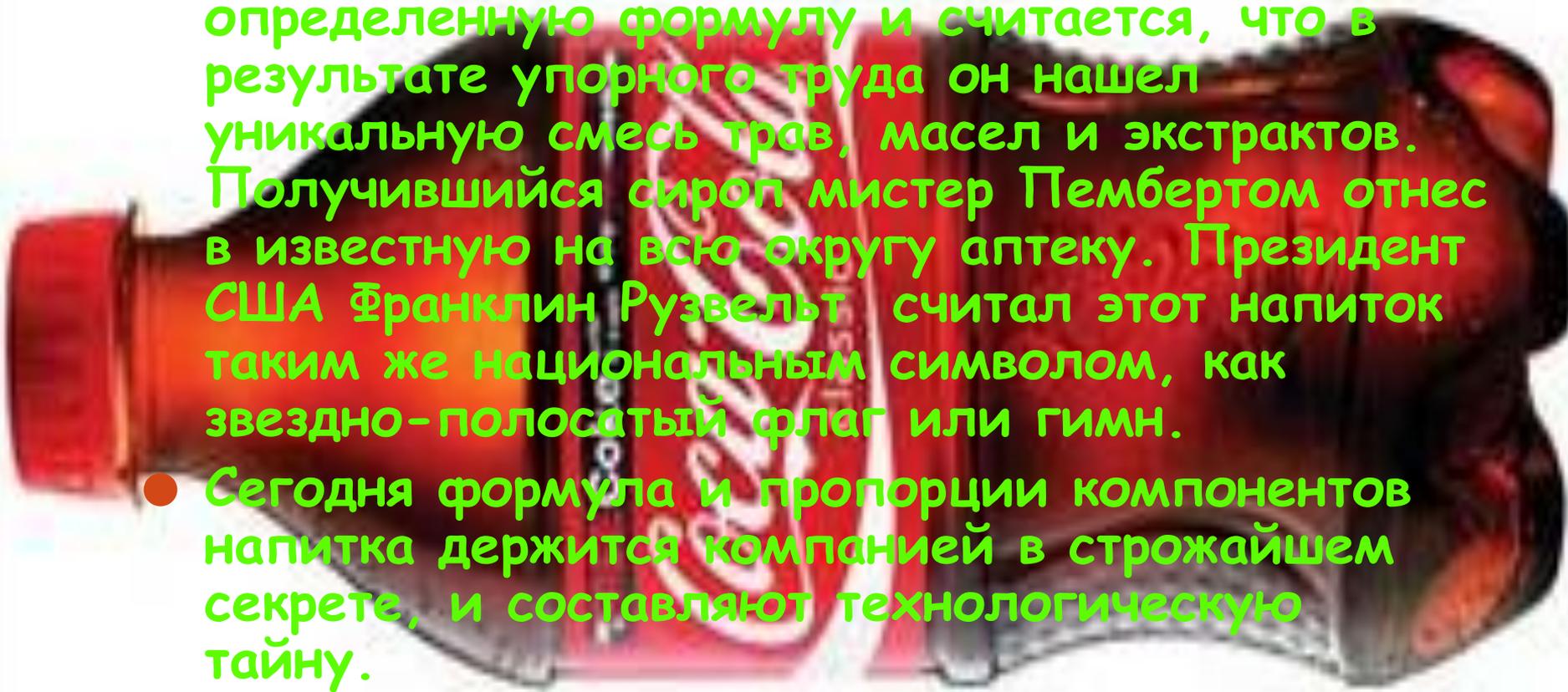


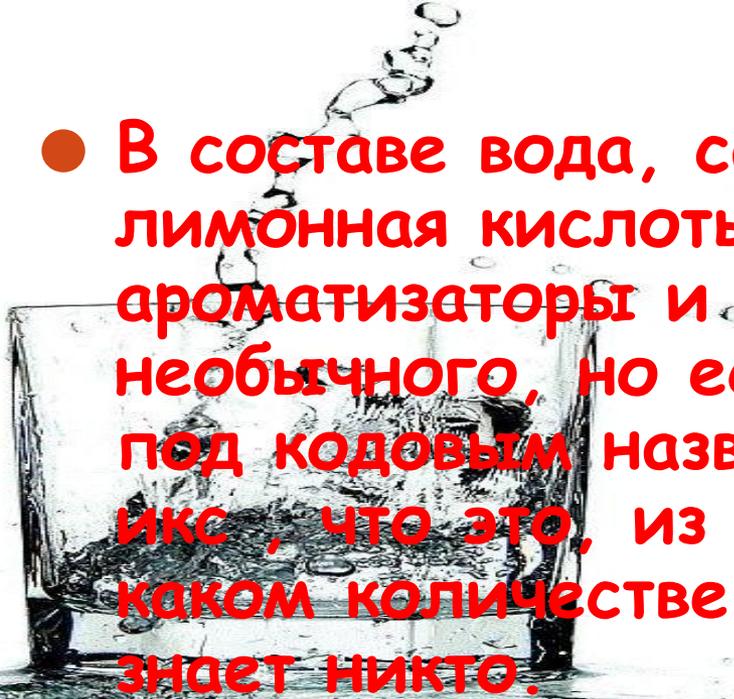
- 
- **Особенно вредно потребление сои, когда идет формирование эндокринной системы - а это период внутриутробного развития и детский возраст до 15-16 лет. Поэтому соя может рассматриваться только как ценная техническая, но не пищевая культура.**
  - **А для питания людей среди бобовых существуют совершенно безвредные фасоль, горох, бобы - кушайте на здоровье, особенно в зимнее время.**

# ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

- Одним из известнейших в мире газированных напитков был изобретен в Атланте в 1886 году Джоном Стисон Пебертоном, его запатентовали, как лекарственное средство от любых нервных расстройств и начали продавать в крупнейшей городской аптеке. Первоначально напиток состоял на три части из листьев коки и на одну часть из орехов тропического дерева колы.



- 
- Для улучшения вкуса Пембертон долго искал определенную формулу и считается, что в результате упорного труда он нашел уникальную смесь трав, масел и экстрактов. Получившийся сироп мистер Пембертон отнес в известную на всю округу аптеку. Президент США Франклин Рузвельт считал этот напиток таким же национальным символом, как звездно-полосатый флаг или гимн.
  - Сегодня формула и пропорции компонентов напитка держится компанией в строжайшем секрете, и составляют технологическую тайну.

- 
- В составе вода, сахар, ортофосфорная и лимонная кислоты, красители, ароматизаторы и кофеин. Ничего необычного, но есть еще один ингредиент под кодовым названием мерчендайс севен икс, что это, из чего производится и в каком количестве добавлено в напиток не знает никто.

- 
- 
- В прошлом году в интернете появилась информация, что добавляемый в напиток необычный экстракт из трав, о котором ходило так много слухов является натуральным красителем – кармин или пищевой добавкой кошениль, добываемой из кошенильных червецов.



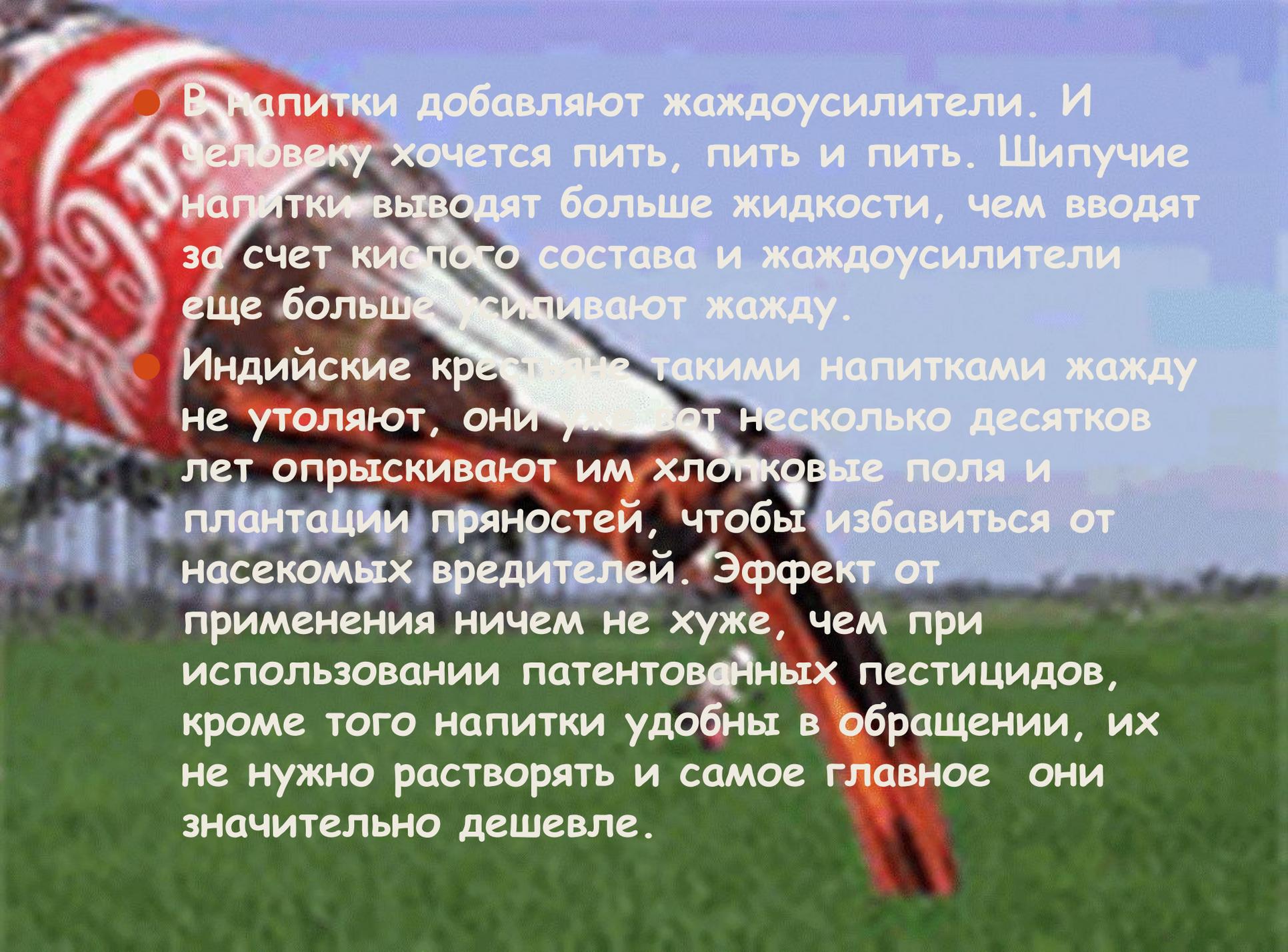
ЛИМОННАЯ  
КИСЛОТА

# ДЛЯ СПРАВКИ

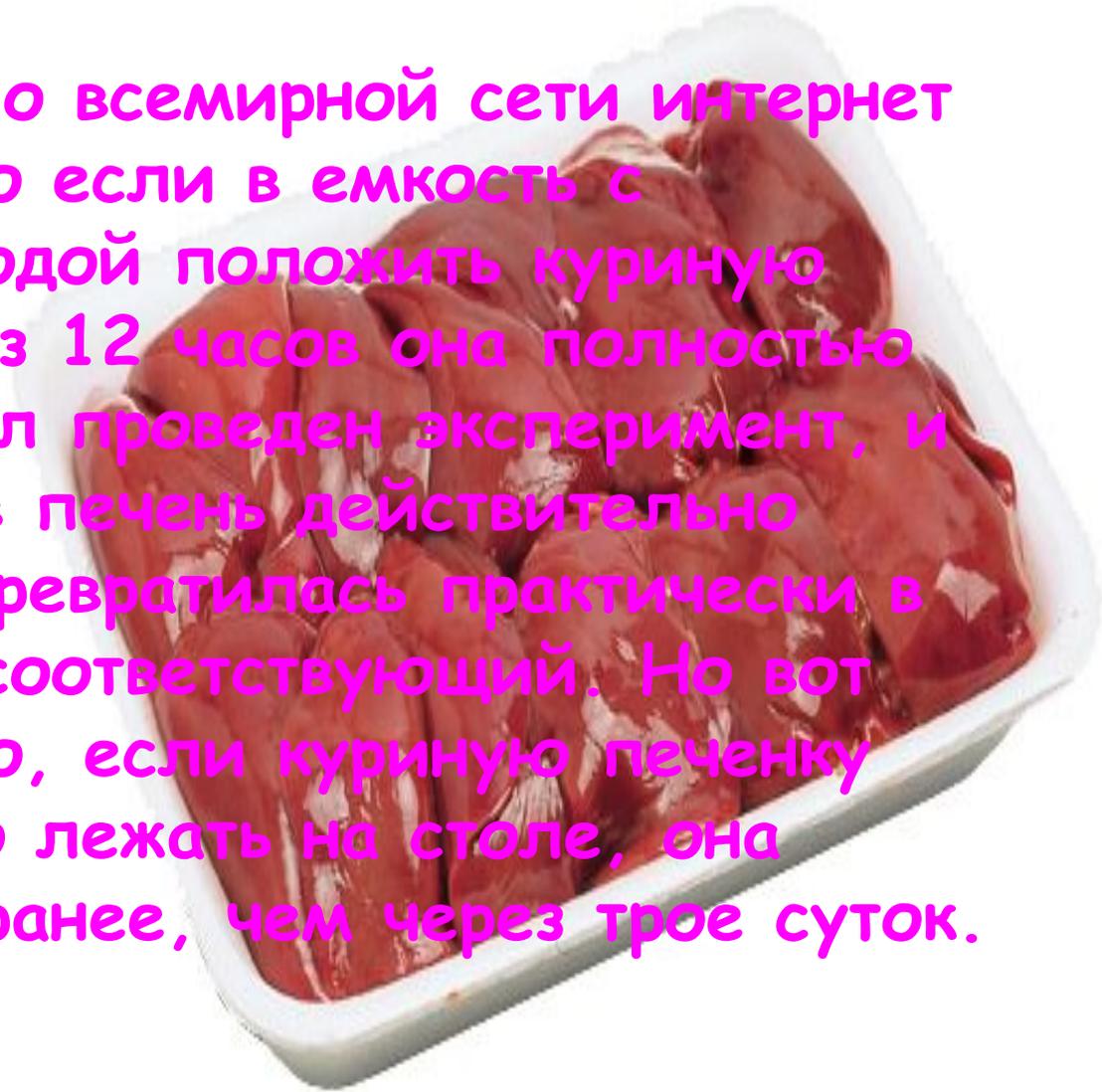
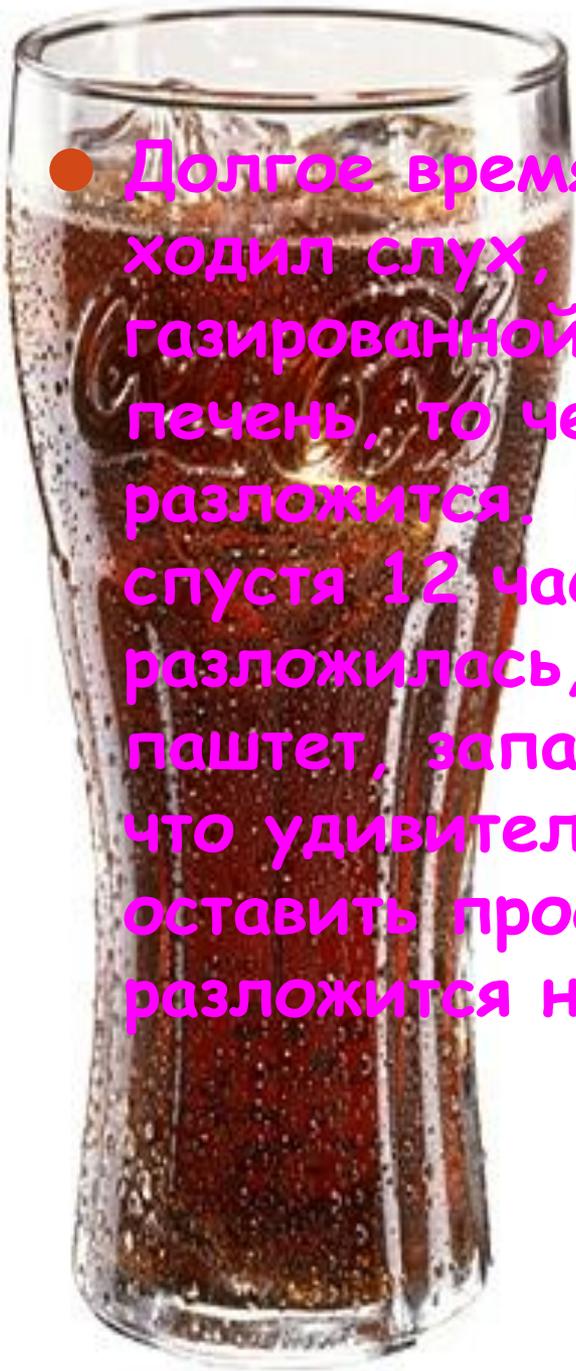
- Кошениль или кошенильный червец мексиканское насекомое из группы травяных тлей семейства червцов. Красная краска добывается из самок после умерщвления их уксусной кислотой или действием высокой температуры.
- Сначала у любителей газировки снижается иммунитет, а за тем блокируется работа ферментного аппарата и нарушается обмен веществ на клеточном уровне.

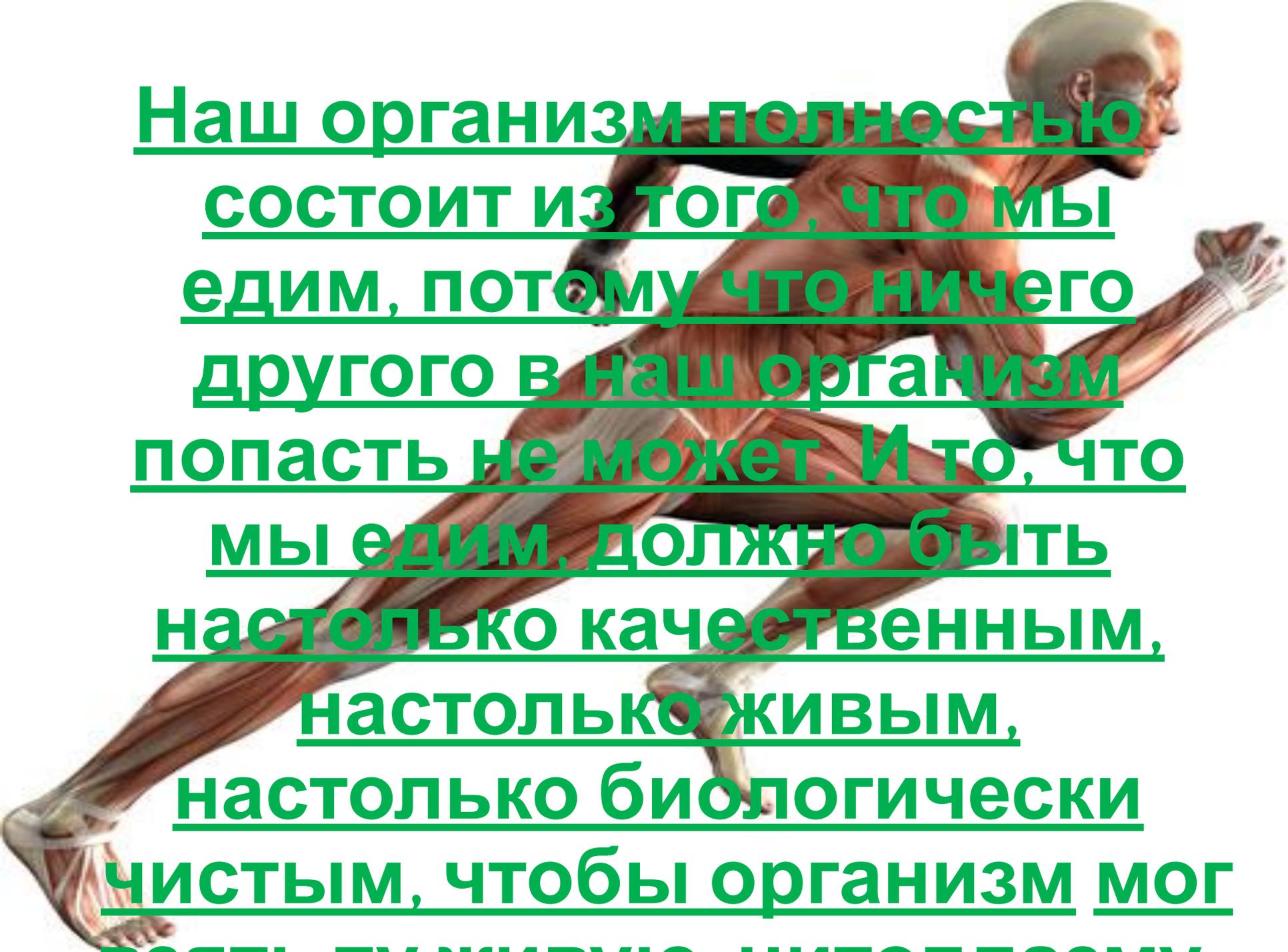


- Вот что происходит с организмом, когда человек выпивает бутылку газированного напитка: через 10 минут происходит всасывание сахара, который в избытке содержится в шипучке, через 20 минут в крови подсакивает инсулин, печень превращает весь сахар в жиры, через 40 минут увеличивается кровяное давление, блокируются аденозиновые рецепторы, через 45 минут организм увеличивает производство гормона дофамина, стимулирующий центр удовольствия мозга. Спустя час после приема газировки фосфорная кислота начинает связывать кальций, магний и цинк в кишечнике, через 1,5 часа эти вещества выведутся из организма, но вместе с ними выведутся кальций, магний, цинк, натрий, электролиты, вода, которые находятся в костях. Всего 200 мл напитка способны заметно изменить состав крови и уровень кислотности организма, а ведь в большинстве случаев одним стаканом любители сладкой газировки не обходятся.

- 
- В напитки добавляют жаждоусилители. И человеку хочется пить, пить и пить. Шипучие напитки выводят больше жидкости, чем вводят за счет кислого состава и жаждоусилители еще больше усиливают жажду.
  - Индийские крестьяне такими напитками жажду не утоляют, они уже вот несколько десятков лет опрыскивают им хлопковые поля и плантации пряностей, чтобы избавиться от насекомых вредителей. Эффект от применения ничем не хуже, чем при использовании патентованных пестицидов, кроме того напитки удобны в обращении, их не нужно растворять и самое главное они значительно дешевле.

- Долгое время по всемирной сети интернет ходил слух, что если в емкость с газированной водой положить куриную печень, то через 12 часов она полностью разложится. Был проведен эксперимент, и спустя 12 часов печень действительно разложилась, превратилась практически в паштет, запах соответствующий. Но вот что удивительно, если куриную печенку оставить просто лежать на столе, она разложится не ранее, чем через трое суток.





Наш организм полностью  
состоит из того, что мы  
едим, потому что ничего  
другого в наш организм  
попасть не может. И то, что  
мы едим, должно быть  
настолько качественным,  
настолько живым,  
настолько биологически  
чистым, чтобы организм мог

Как говорят китайцы:  
«Свою болезнь ищи  
на дне тарелки».



**ПРЕЗЕНТАЦИЮ  
ВЫПОЛНИЛИ:**

**СЛОБОДСКАЯ ВИТАЛИНА  
СЛОБОДСКОЙ ИГОРЬ**