


# Правильное питание



# Что входит в одну из частей Здорового образа жизни!?





Первое, что стоит сделать всем, кто заботится о своем здоровье - отказаться от употребления **самых вредных продуктов питания**, содержащих вредные добавки. Или хотя бы свести употребление таких продуктов к минимуму.

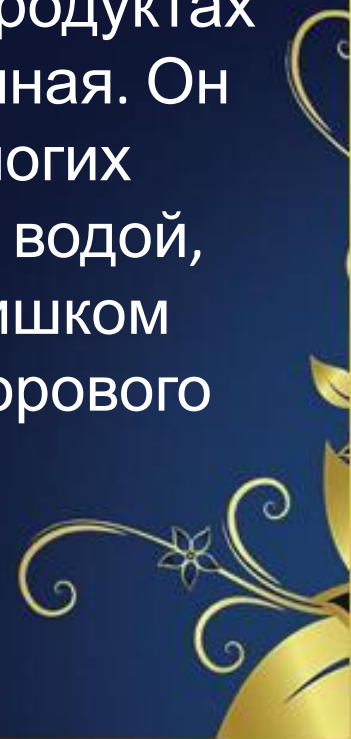
Проблема в том, что сегодня практически невозможно купить действительно экологически чистые продукты, не содержащие никаких вредных для здоровья добавок. Самые популярные продукты питания часто вредят нашему здоровью.


Но некоторые продукты питания содержат особенно большое количество вредных добавок. Ниже приведен список десяти самых популярных **вредных продуктов питания**.

Практикум Здорового Образа Жизни



Никому не нужно объяснять, насколько важно для нашего здоровья правильное питание. Часто то, что попадает к нам в организм с едой, является просто... ядом. Я говорю о всевозможных вредных добавках, содержащихся в промышленно-обработанных продуктах питания. В принципе, наш организм - штука прочная. Он способен самостоятельно избавляться от многих вредных веществ, попадающих в него с пищей, водой, воздухом. Но, когда этих вредных веществ слишком много, организм не справляется. Практикум Здорового Образа Жизни.





# 10 самых вредных популярных продуктов питания

1. Жевательные резинки
2. Колбасы сосиски сардельки мясные фарши
3. Копчёное мясо и рыба
4. Напитки
5. Соусы
6. Мороженное
7. Чипсы
8. Картофель «Фри»
9. Шоколад
10. Сухарики

## Возможные проблемы:

Эти продукты питания могут вызвать расстройство желудка, обезвоживание, болезни почек и печени, каменно-почечная болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления, кожные заболевания, повышение уровня холестерина в крови, развитие слабоумия.



# Почему мы любим самые вредные продукты питания и нам бывает так трудно от них отказаться?

Некоторые вредные пищевые добавки, содержащиеся в популярных продуктах питания, вызывают привыкание. В особенности это относится к глутамату натрия (E-621) - самому популярному усилителю вкуса, который присутствует буквально везде - в продуктах фаст-фуда, чипсах, колбасах, мясных полуфабрикатах, соусах, супах быстрого приготовления и т.д. Эта пищевая добавка является токсином, возбуждающим нервную систему. Способен вызвать серьезные негативные последствия (особенно для детского организма): повреждения зрения и головного мозга, аллергические реакции.

*Спасибо за*  
**ВНИМАНИЕ**

