

Fast food

 Что такое Fast Food? "Fast Food", если перевести это выражение с английского на русский, это значит, "быстрая еда" или еда которую мы используем для перекусов.





- Гамбургер
- Котлетка приготовлена на гриле, и следовательно, может содержать канцерогены. В мясе пищевых добавок нет, а вот в булочке и соусе масса добавок и прочих неполезных веществ.
- Булочка: отбелённая мука пшеницы, высокофруктозный сироп, масло сои с трансжирами, сульфат, карбонат и силикат кальция, соевая мука, эмульгаторы, кондиционеры для теста, консервант пропионат кальция



- Пицца
- Правильно приготовленная пицца, для которой применяют хороший сыр и овощи, может быть полезной и вкусной. Но для фаст фуда часто используют самые дешёвые компоненты и массу пищевых добавок, делая этот продукт неполезным





- Hot dog
- Сосиска в булочке. В типичном хот доге с булочкой 45% дневной нормы потреблениям (ДНП) вредных (насыщенных) жиров, 38% ДНП соли, 13% ДНП холестерина, 15% углеводов, 1,5 г вреднейших трансжиров



- Кока-кола
- Людям обещали средство от импотенции и нервных расстройств. На самом деле кола это напиток разрушающий эмаль зубов и грозящий ожирением.































