

# *Вредная и полезная еда.*

Авторы:

Сизова Катя

Кирясова Света

Судзиловская Василиса

Парамонова Даша

# Рейтинг самых вредных продуктов.

## ЧИПСЫ.

- Чипсы убийственно калорийны (в 100г.-до 500 ккал), сдобрены солью и другими пищевыми добавками, содержат канцерогены.

# СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА.

- Невероятно, но факт: в 2-хлитровой пластиковой бутылке растворены 30(!) кусочков рафинада. Сильно газированная вода, особенно холодная, способствует спазму пищевода и травмирует его, вызывая микроскопические кровоизлияния и разрывы слизистой оболочки.



# ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА,



- Укреплявшая зубы и десны, когда ее изготавливали из чикла-смолы центрально-американского дерева, вряд ли может считаться полезной теперь, когда ее делают из ПВА (поливинилацетатного пластика) с добавлением синтетических ароматизаторов, красителей и подсластителей.

# КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ.

- Производят из отходов переработки рыбы, которые желируют и подкрашивают розовыми полосками. Кошки такое не едят.

# РЕЙТИНГ ЗДОРОВЫХ ПРОДУКТОВ.

## *БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ*

АБРИКОС-содержит огромное количество бета-каротина, из-за чего снижает риск инфаркта и инсульта.

ЯБЛОКО-богато калием, необходимым сердечной мышце.

ЛОСОСЬ-настоящее хранилище витамина Е, стоящего на страже здоровья каждой клеточки сердца.

ЧЕСНОК - содержит аллицин, защищающий сердечно-сосудистую систему.

# ОЖИРЕНИЕ.

- АНАНАС -кладезь ферментов, способствующих сжиганию жиров.
- КАПУСТА -обладает тем же действием благодаря тартроновой кислоте.
- КАБАЧОК ЦУККИНИ-обязан аналогичным эффектом содержащимся в нем магнию и каротиноидам.

# ***УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА.***

- АПЕЛЬСИНЫ-кладезь витамина С.наиболее полезен апельсиновый сок. Витамин С больше в плодах среднего размера по сравнению с очень крупными.
- РЕПЧАТЫЙ ЛУК-его фитонциды обладают противовирусным действием.
- ГРИБЫ- защитное действие обеспечивает удачная комбинация цинка и селена.



# *БОРЬБА СО СТРЕССОМ.*

- БАНАН-содержит магний и природные эндорфины, способствующие восстановлению душевного равновесия.
- ПЕРСИК-засчет неоцина смягчает стрессовые реакции.
- ЛИСТЬЯ ЗЕЛЕНОГО САЛАТА-содержащееся в них вещество лактофлавин помогает успокоить головную боль.

# Все заменяется-и продукты тоже.

## ПЛЮСЫ.

Разрыхлители способны регулировать Кислотность.

Сухое молоко долго хранится и не занимает много места.

## МИНУСЫ.

Продаются не во всех магазинах, тогда как сода есть всегда и везде.

Менее жирное по сравнению с обычным.

## ПЛЮСЫ.

Вкус у всех соевых продуктов своеобразный, поэтому он понравится далеко не всем.  
Лимонная кислота дешёвый и практичный заменитель лимона.

## МИНУСЫ.

В отличие от лимона лишена витаминов, антиоксидантов, минеральных веществ.

Сахарозаменители помогают избежать кариеса и снизить вес, уменьшить риск сахарного диабета.

Тем, кто борется с лишним весом, не годятся заменители Сахара-ксилит и сорбит, обладающие сладким вкусом и немалой калорийностью.

Соевые продукты альтернатива молочным продуктам, когда организм не усваивает лактозу или молочный белок.

Вкус у всех соевых продуктов своеобразный, поэтому он понравится далеко не всем.

- Теперь вы узнали какая еда вредная, а какая полезная!

