

# Вредная и полезная еда.



# Полезная еда

- Фрукты и ягоды. Ягоды - чрезвычайно полезный продукт, они богаты антиоксидантами, очищающими наш организм и предотвращающими старение. К сожалению, ягоды - продукт сезонный, и хранятся в свежем виде очень недолго. Именно поэтому приходится их сушить, варить, замораживать. Хотя лучше - потреблять в пищу, пока не прошел сезон.



# ОВОЩИ.



# Вредная еда.



- ЧИПСЫ - ЭТО высококонцентрированная смесь жиров и углеводов, в оболочке из красителей и заменителей вкуса. Из-за особенностей приготовления, в чипсах образуется множество канцерогенов - веществ, провоцирующих рак.



# Газировки.



# Самая вредная: кока-

## кола

### Состав:

Диоксид углерода (E290) и бензоат натрия (E211).

Используются в пищевой промышленности для консервирования мясных и рыбных изделий, различных соусов, маргарина, овощей, фруктов, ягод и напитков. Бензоат натрия используют ещё и фармакологи при производстве лекарств от кашля, так как он обладает отхаркивающими свойствами. Продукты с его содержанием не желательно употреблять людям, у которых выявлена повышенная чувствительность к аспирину. Кроме того, в сочетании с витамином С бензоат натрия превращается в бензол – один из самых сильных канцерогенов. Ортофосфорная кислота (E338).



# Фаст-фуд.

- Самая быстрая еда - беляши, чебуреки, картошка фри, шаурма, гамбургеры и вообще все, что жарится, - очень вредна. Потому что жарят это все нередко в масле, которое используется по многу раз и меняется, хорошо если, раз в сутки. Результат - все те же канцерогены. С годами такое питание приводит к нарушению пищеварения: к колитам, гастритам, изжоге, запорам и т.д. и т.п.





# Шоколад и жвачки

Жевательная резинка (жвачка) – это особое кулинарное изделие. Которое состоит из несъедобной эластичной основы и различных вкусовых и ароматических добавок.



Основной продукт **шоколада** – это тропическое дерево [какао](#).



# Вывод:

- Всегда питайся  
только здоровой  
едой!!!





Спасибо за  
внимание!!!