

ВРЕД
КАРТОШКИ
ФРИ





Картофель фри, невзирая на мировую популярность, отнюдь не полезное блюдо.

Это высококалорийное, высокоуглеводное блюдо.

Стандартная средняя порция картошки содержит до 400 килокалорий, из которых до 40 процентов приходится на жиры.



Тут важно понимать, что это не просто жиры, а транс-жиры, те самые, которые признаны виновными не только в развитии атеросклероза, сахарного диабета и рака, но и в генетических изменениях, которые претерпевает человеческий организм.

**Внимание -
опасные транс-жиры!**



Из 400 килокалорий, съеденный в одной порции фри, человек получает минимум клетчатки и совсем мизерное количество белка - то есть это пустая с точки зрения полезности для организма пища.





Любители картофеля фри из ресторанов быстрого питания рискуют ещё и тем, что в общепите мало кто интересуется качеством масла, в котором жарится картофель.



В перегретом масле также содержатся альдегиды, которые создают проблемы в старости, вызывая болезнь Альцгеймера значительно раньше, чем это на роду написано.



Картофель фри, это очень для организма вредная еда!



Презентацию подготовил Момча Олег

