

ПУСТЬ ТВОЯ ПИЩА БУДЕТ ТВОИМ ЛЕКАРСТВОМ



Вредные продукты:
поел и отравился

Подготовила: замдиректора по
организации питания
МБОУ Школы № 105 г.о.Самара
Арефьева О.В.

Предупреждение!



Сладкие газированные напитки- смесь сахара, химии и газов. Как правило, содержат аспартам (E951), синтетический сахарозаменитель.

Фелатанин содержащийся в аспартаме, изменяет порог чувствительности, при употреблении в больших дозах способствует развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости и насилия.

Газировка





Чипсы

Уже через полчаса после того, как вы съели соленую закуску (чипсы или сухарики), понижается способность кровеносных сосудов расширяться. Австралийские ученые провели серию экспериментов и выяснили, что реакция на сильно соленые продукты схожа с реакцией организма на пищу с высоким содержанием жира. Отличие же в том, что соль действует на сосуды уже через 30 минут.

- Чипсы-это смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Из-за особенностей приготовления в чипсах образуется уйма канцерогенов-веществ, провоцирующих рак. А гидрогенизированные жиры ведут к увеличению уровня холестерина в крови, что повышает риск инфарктов и инсультов.

Фастфуд



Самая быстрая еда- беляши, чебуреки, картошка фри, шаурма и вообще все, что жарится- очень вредна. Потому что жарят все это зачастую в одном и том же масле, которое могут не менять несколько суток. Результат- все те же канцерогены. С годами подобное питание приводит к нарушению в области пищеварения - к колитам, гастритам, изжоге, запорам.

Колбаса, копчености

СОСИСКИ, КОЛБАСЫ, ПЕЛЬМЕНИ И Т.Д. ПРОДУКЦИЯ, КОТОРУЮ МЫ ЧАЩЕ ВСЕГО С ВАМИ ПОКУПАЕМ, СОДЕРЖАТ БОЛЬШЕ АРОМАТИЗАТОРОВ И КРАСИТЕЛЕЙ, ЧЕМ МЯСА.

ОТМЕТИМ, ЧТО КОПЧЕННОЕ МЯСО И РЫБА ТОЖЕ ПОПАЛИ В РЕЙТИНГ ЗА ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КАНЦЕРОГЕНОВ. ОНИ ОБРАЗУЮТСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБРАБОТКИ В ВИДЕ В-ВА БЕНЗОПИРЕНА.

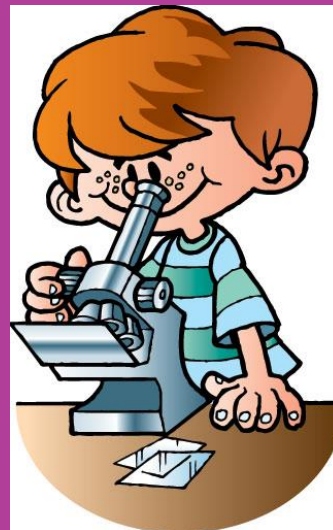


Овощи и фрукты, продукты с консервантами

ДАЖЕ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ И НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ МОГУТ СТАТЬ ВРЕДНЫМИ, ЕСЛИ ВЫРАЩЕНЫ, НАПРИМЕР, ВОЗЛЕ ШОССЕ ИЛИ ЗАВОДА. ОТВЕДАВ ТАКИХ ОВОЩЕЙ, МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ИЗЯРДНУЮ ДОЛЮ БЕНЗОПИРЕНА И ДРУГИХ ВЫЗЫВАЮЩИХ РАК ВЕЩЕСТВ.



ЧТО КАСАЕТСЯ КОНСЕРВАНТОВ, ОНИ МОГУТ СОДЕРЖАТЬ ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ. ОТРАВЛЕНИЕ ЭТИМИ ВЕЩЕСТВАМИ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ВИДЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ. СПАЗМОВ СОСУДОВ И ДАЖЕ НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.



Маргарин, пирожные и злаковые

Маргарин- это сплошной трансгенный жир, самый вредный вид жира. Для человека опасность представля~~ют~~**ю**т все продукты с его содержанием. Это пирожные, торты с кремом, изделия из слоенного теста. Чрезмерная любовь к этим, насыщенным сахаром и жиром продуктам, практически гарантирует нарушение обмена веществ и лишний вес.





Кофе и энергетики, молоко

Две-три чашки в день, не больше. Столько может выпить человек, не рискуя истощить свою нервную систему. Кофе повышает сердечное давление. Вызывает сердцебиение и даже головную боль.

Молоко, как и хлеб, так же часто является непереносимым продуктом. Отравление молочными белками в тяжелых случаях может привести даже к летальному исходу.

Домашние заготовки и мороженное

ЕСЛИ КРУТИТЬ БАНКИ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ-
СОБЛЮДАТЬ ДОЗИРОВКУ ПРОДУКТОВ И НЕ
ПРЕНЕБРЕГАТЬ ЭЛЕМЕНТАРНОЙ ПИЩЕВОЙ
БЕЗОПАСНОСТЬЮ, СОЛЕННЫЕ ОГУРЧИКИ И
ПОМИДОРЧИКИ МОЖНО ЕСТЬ БЕЗ ОПАСКИ.

ОДНАКО В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ЧЕЛОВЕКУ
МОЖЕТ ГРОЗИТЬ СЕРЬЕЗНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ
ПЛЕСЕНЬЮ ИЛИ ДРУГИМИ БАКТЕРИЯМИ.

МОРОЖЕНОЕ СОДЕРЖИТ
ЗАГУСТИТЕЛИ, АРОМАТИЗАТОРЫ,
КОТОРЫЕ МОГУТ ЗАМЕДЛИТЬ ОБМЕН
ВЕЩЕСТВ. А ЭТО, ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ-
ПОВЫШЕННЫЙ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ
ЛИШНЕГО ВЕСА.



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, чупа-чупс

СОДЕРЖАТ ОГРОМНОЕ КОЛ-ВО САХАРА, ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ, КРАСИТЕЛИ, ЗАМЕНИТЕЛИ И Т.Д. ОДНИМ СЛОВОМ, НИКАКОЙ ПОЛЗЫ. ЭТИ КОНФЕТЫ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ГАСТРИТ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, А ТАКЖЕ РАЗЛИЧНЫЕ БОЛЕЗНИ ЗУБОВ И ДЕСЕН, О ЧЕМ НЕ ПЕРЕСТАЮТ НАПОМИНАТЬ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ЗУБНОЙ ПАСТЫ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ.



Самые обычные продукты питания представленные на этой фотографии, в сумме имеют следующие добавки:

E-234, E-407, E-331, E-339, E-452, E-420, E-967, E-421, E-965, E-950, E-951, E-330, E-296, E-322, E-903, E-321, E-415, E-260, E-200, E-385, E-416, E-418*, E-162, E-160a, E-473, E-322, E-953, E-296...

Порой надо узнать не только расшифровку кода, а наоборот код из названия добавки. **Наша памятка справится и с этим!**



Берегите свое здоровье, обращайтесь к www.zona.ru
ведь, например, мало кто знает, что на одном из продуктов написано:

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ.

Шоколадные батончики

Вспомните прямо сейчас Snickers или Mars. Из чего они состоят???? Вы скажете: из орехов, карамели, нуги и шоколада. Вовсе нет. На самом деле- это гигантское кол-во калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.



МАЙОНЕЗ

МАЙОНЕЗ СОДЕРЖИТ
ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО
КОНСЕРВАНТОВ И
СТАБИЛИЗАТОРОВ.

К ЧИСЛУ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ
ОТНОСИТСЯ ТАК ЖЕ КЕТЧУП,
РАЗЛИЧНЫЕ СОУСЫ И ЗАПРАВКИ
В ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ
ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ НА
ПРИЛАВКАХ МАГАЗИНОВ. ОНИ
СОДЕРЖАТ ОГРОМНОЕ КОЛ-ВО
КРАСИТЕЛЕЙ И ЗАМЕНИТЕЛЕЙ
ВКУСОВ.



Вывод:

1. Нельзя ежедневно употреблять вышеназванные продукты.
2. Внимательно изучайте состав продуктов, написанный на упаковке.
3. Старайтесь употреблять больше натуральных продуктов, а также овощей и фруктов.

Пирамида питания

1

СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3

ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1

ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2

ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5

НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



Учеными названы 10 самых полезных для организма человека продуктов питания.

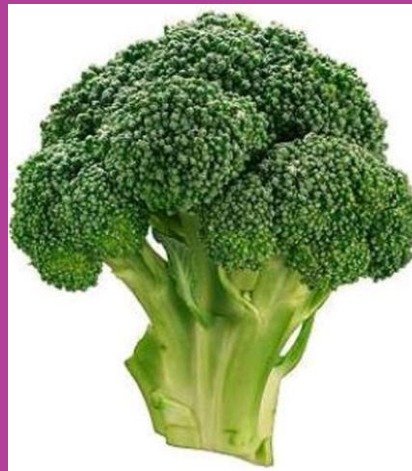
- ▣ Самыми полезными, по мнению ученых, оказались **ягоды – земляника, черника и малина**. В них содержится большое количество витаминов, антиоксидантов, клетчатки и нет жира. Эти продукты повышают иммунитет и предупреждает развитие сердечно-сосудистых и онкологических болезней.



- ▣ Второе место после ягод в списке занимают **бобы и орехи**, которые тоже понижают вероятность развития раковых заболеваний и, помимо этого, защищают от диабета и ожирения



- ▣ Содержащая много омега-3 жирных кислот **рыба** благотворно воздействует на работу мозга, приводит к нормальным показателям артериальное давление и предотвращает заболевания сердца.
- ▣ **Пекинская капуста и брокколи** выводят токсины из организма, а
- ▣ **лук и чеснок** поддерживают иммунитет.



Питайся правильно!

