



Вреден ли
фаст-фуд для
нашего здоровья?

Быстрое питание - фаст-фуд



История фаст-фуда



- Древние римляне одни из первых ввели понятие недорогой и быстрой еды.

История фаст-фуда

- Исследования учёных подтвердили предположения, что рацион жрецов Древнего Египта состоял из жирной, солёной и высококалорийной пищи.



Особенности продуктов фаст-фуда

- Огромное количество калорий;
- Почти нет белков, много жиров и углеводов;
- Отсутствие витаминов и питательных веществ;
- Присутствие транс-жиров, красителей, ароматизаторов, стабилизаторов и консервантов;
- Большое содержание соли и низкое содержание клетчатки.



Список самых вредных продуктов от диетологов мира



1. Сладкие газированные напитки = большое содержание сахара (5 чайных ложек на стакан)
2. Чипсы = жиры + углеводы
3. Сладкие батончики = углеводы + химические добавки

Гамбургер

бомба замедленного действия



- Транс-жиры = атеросклероз, ожирение и диабет, разрушение печени;
- Соль = гипертония.

Картофель фри – путь к смертельной болезни

- Содержит канцерогенные вещества, приводящие к раку.



Кока-кола – сладкий яд!



- Вызывает дефицит воды в организме;
- Затрудняет пищеварение;
- Содержит ортофосфорную кислоту, которая вымывает кальций из костей и зубов (кариес и остеопороз).

Фаст-фуд – смертельно опасен для детей!



- Ожирение;
- Аллергические заболевания;
- Частые простуды;
- Слабоумие.

Начало опыта 01.11.10



Результат проведённого опыта 20.11.10 (спустя 3 недели)



Фаст-фуд: техника безопасности



- Что можно предложить любителю фаст-фуда? Заменяй!!!



Мои личные рецепты здорового фаст-фуда

- «Безобидный гамбургер»;
- «Витаминная картошка по-домашнему»;
- «Шаурма на школьный завтрак»;
- «Здоровые чикены».



Помните: Ваше здоровье зависит от содержимого вашей тарелки!

