

# ЧИПСЫ! ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Я правильно питаюсь:  
белки, жиры, углеводы...



... чипсы, бутерброды, газировка!



## *ИЗ ЧЕГО ИХ ДЕЛАЮТ?*



- ❑ МУКА
- ❑ КРАХМАЛ
- ❑ СОЯ
- ❑ ДЕШЕВЫЙ ЖИР
- ❑ ГЛУТАМАТ НАТРИЯ
- ❑ ГЕННОМОДИФИЦИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ
- ❑ ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ
- ❑ СОЛЬ



## *КАК ИХ ДЕЛАЮТ?*



- СМЕШИВАЮТ ИНГРИДИЕНТЫ В «ТЕСТО»
- ФОРМИРУЮТ ЧИПСЫ
- ОБЖАРИВАЮТ В ЖИРЕ
- ЖИР ДЛЯ ЖАРКИ ИСПОЛЬЗУЮТ МНОГО РАЗ
- НЕ СОБЛЮДАЕТСЯ ВРЕМЯ ОБЖАРКИ



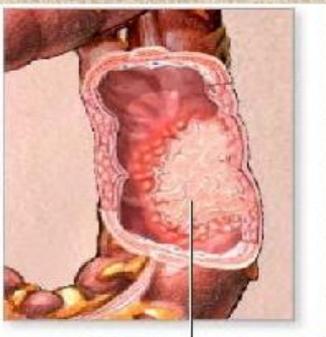
# ***ЧТО ОБРАЗУЕТСЯ ПРИ ЖАРКЕ ЧИПСОВ В ДЕШЕВОМ ЖИРЕ?***

- ❑ ЧИПСЫ ВПИТЫВАЮТ ОЧЕНЬ МНОГО ЖИРА  
(В МАЛЕНЬКОМ ПАКЕТЕ ЧИПСОВ  
СОДЕРЖИТСЯ 30 Г. ЖИРА)
- ❑ ВСЕ ПОЛЕЗНОЕ РАЗРУШАЕТСЯ
- ❑ ПРОДУКТ РАСПАДА ЖИРА – АКРОЛЕИН  
(КАНЦЕРОГЕННЫЙ И МУТАЦИОННЫЙ)
- ❑ АКРИЛАМИД, ГЛИЦИДАМИД – ЕЩЕ БОЛЕЕ  
ОПАСНЫ, РАЗРУШАЮТ ДНК (ПРИ ДЕШЕВОМ  
МАСЛЕ, ПРИ ОЧЕНЬ РАСКАЛЕННОЙ  
СКОВОРОДЕ)



# КАКИЕ БОЛЕЗНИ ПРИОБРЕТАЮТСЯ?

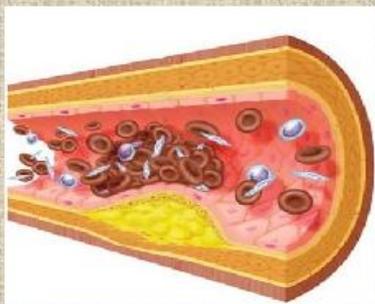
Влияние чипсов на здоровье человека



Раковые опухоли



Изжога



Атеросклероз



Ожирение



Аллергия



# ***ПОЛЕЗНЫЕ ВКУСНЯШКИ!***

## **Полезные советы**

Замените чипсы полезными продуктами: семечками, сухофруктами, орехами, свежими фруктами и ягодами, или готовьте чипсы дома сами



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

