

# «Вредная пятерка, полезная десятка»

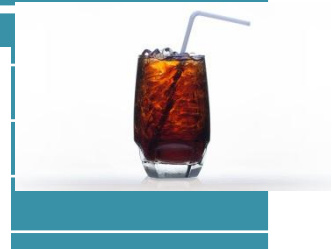


*«Желудок влияет  
на мозговые  
извилины!»*

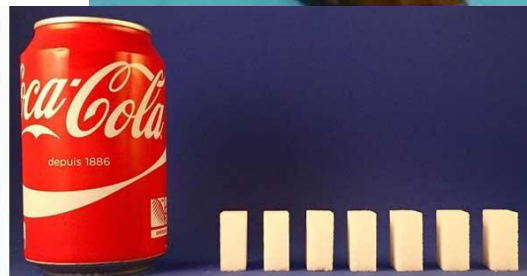
# МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»



Названия блюд	Количество порций
1. Салат из капусты	
2. Салат из свеклы	
3. Салат «Оливье»	
4. Борщ	
5. Суп Куриный с лапшой	
6. Суп Куриный с лапшой	
7. Котлеты с гарниром	
8. Чипсы картофельные	
9. Шашлык	
10. Голубцы	
11. Сосиски, сардельки	
12. Компот из сухофруктов	
13. Кисель из клюквы	
14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)	
15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)	
16. Шоколадный батончик	



# I. Шоколадные батончики и различные конфеты





# Замените их .....

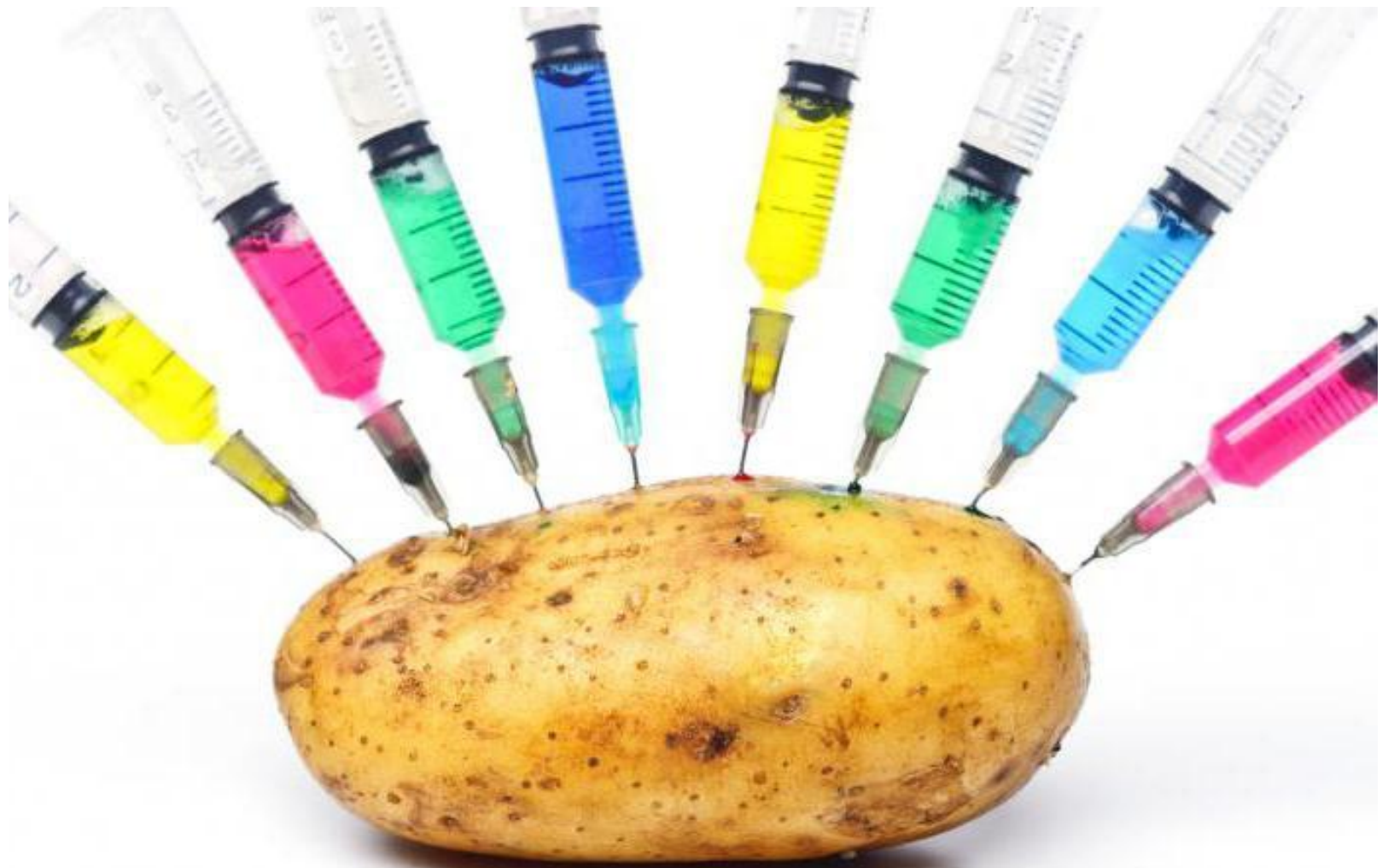


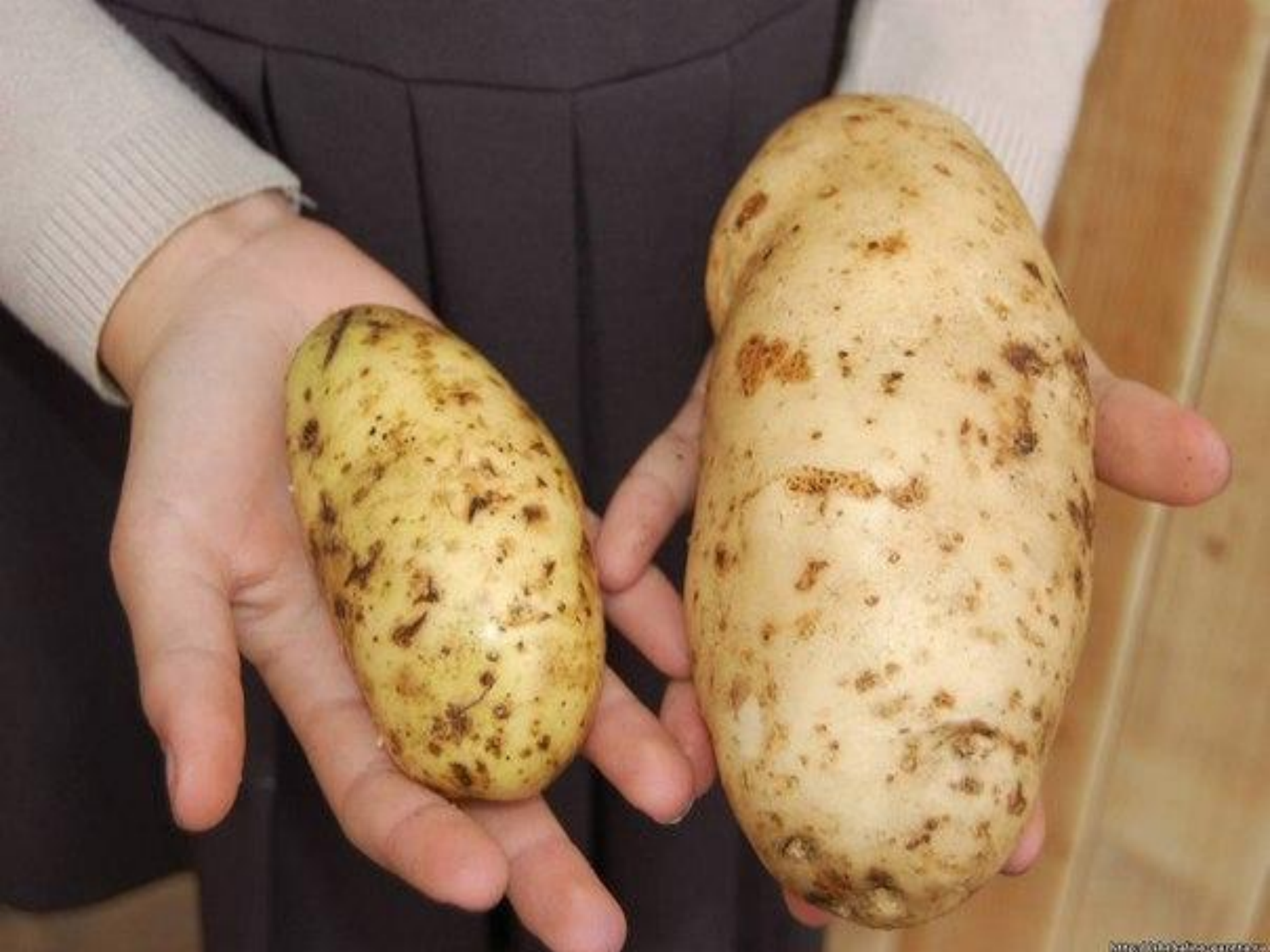


## 2. Картофель фри и фаст фуд

















Grand Big Mac and Mac Jr. available for a limited time.



[huntermania.ru](http://huntermania.ru)





# Пищевые добавки, ароматизаторы и консерванты

**E100–E199 – КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);

**E200–E299 –**

**КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта);

**E300 – E399 –**

**АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);

**E400–E499 –**

**СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов);

**E500–E599 –**

**ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания);

**E600–E599 – УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.**



Фаст-фуд

E102-  
тартразин

Краситель из угольного дёгтя, запрещен в некоторых странах (разрешен в России). Кроме пищевой промышленности используется в косметике, красителе для шерсти и шелка, фотореактивы.

Неблагоприятно влияет на сетчатку глаза и может способствовать ухудшению зрения.

Усиливает природные вкусовые свойства продуктов. Действует на людей наркотически по факту привыкания и ломки. После такого усилителя вкуса, нормальная еда становится совершенно безвкусной.

E627+E631.  
Риботайд

**Результаты исследований ужасающие.**

**Производители не указывают добавки знаками «Е», но это не значит, что они отсутствуют. При регулярном использовании блюд фаст - фута наравне с удовольствием мы получаем букет болезней –**

**это беда!!!**





### 3. Колбаса и сосиски





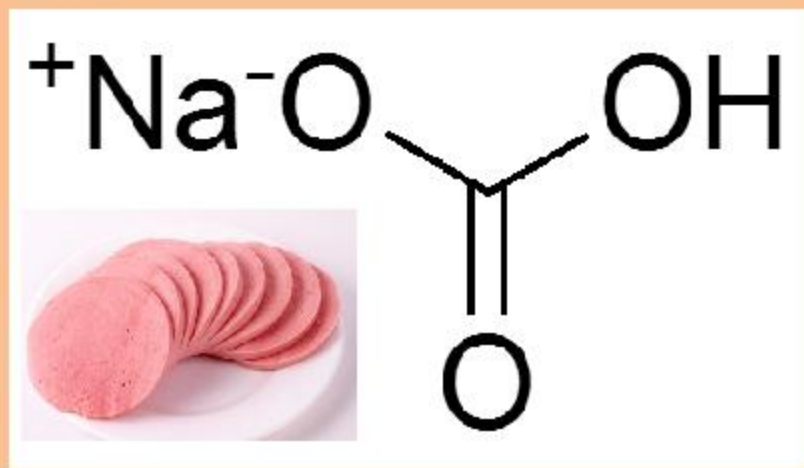
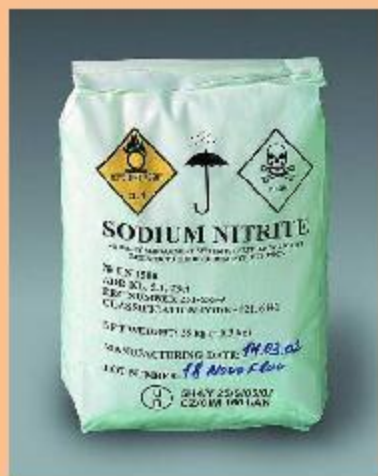
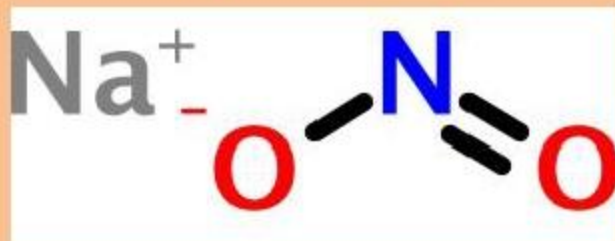




# E 250

## Нитрит натрия $\text{NaNO}_2$ Sodium nitrite (англ.)

Натрий азотисто-кислый (уст. назв.)  
Натриевая соль азотистой кислоты  
Улучшитель окраски и консервант  
в пищевой промышленности  
для изделий из мяса и рыбы



# 4. Газированные сладкие напитки







SANPELLEGRINO  
LIMONATA

ITALIAN SPARKLING BEVERAGE  
WITH FRUIT JUICE CONCENTRATE  
SANPELLEGRINO  
LIMONATA

Coca-Cola®

Coca-Cola®

Lucozade  
ENERGY  
ORANGE  
POWERED BY GLUCOSE

Lucozade  
ENERGY  
ORANGE  
POWERED BY GLUCOSE

# Кофеин в газировке

В некоторые газированные напитки добавляется кофеин.

- Кофеин вызывает привыкание, то есть газировки хочется пить всё больше и больше.
- Дети, употребляющие много кофеина, беспокойны, плохо засыпают, у них часто болит голова. Они становятся невнимательными и капризными, и поэтому плохо учатся.





# СОСТАВ КОКА-КОЛЫ СЕГОДНЯ

САХАР

ДИОКСИД УГЛЕРОДА

КРАСИТЕЛЬ

КОФЕИН

ОРТОФОСФОРНАЯ КИСЛОТА

АРОМАТИЗАТОРЫ: (ванилин, коричное масло, масло гвоздики и лимона)



# 5. чипсы и сухарики





# Глутамат натрия E621

*Есть над чем задуматься?!*



Самые неприятные последствия для здоровья: это быстрый набор веса, ухудшение зрения, рассеянный склероз, астма, проблемы с дыханием, головные боли, тревожные расстройства и панические приступы





## Белки



## Жиры



## Углеводы





## Полезные вещества:

- пектин, улучшающий деятельность кишечника и способствующий его очищению от шлаков; **!**
- антиоксиданты, замедляющие окислительные процессы в человеческом организме;
- витамины С, В1, В2, Е, Р;
- магний, калий, кальций, цинк, медь, хлор. Но больше всего в этом фрукте железа, отвечающего за качество крови и кальций, так необходимый опорно-двигательному аппарату и сердечно-сосудистой системе.





# ЛУК

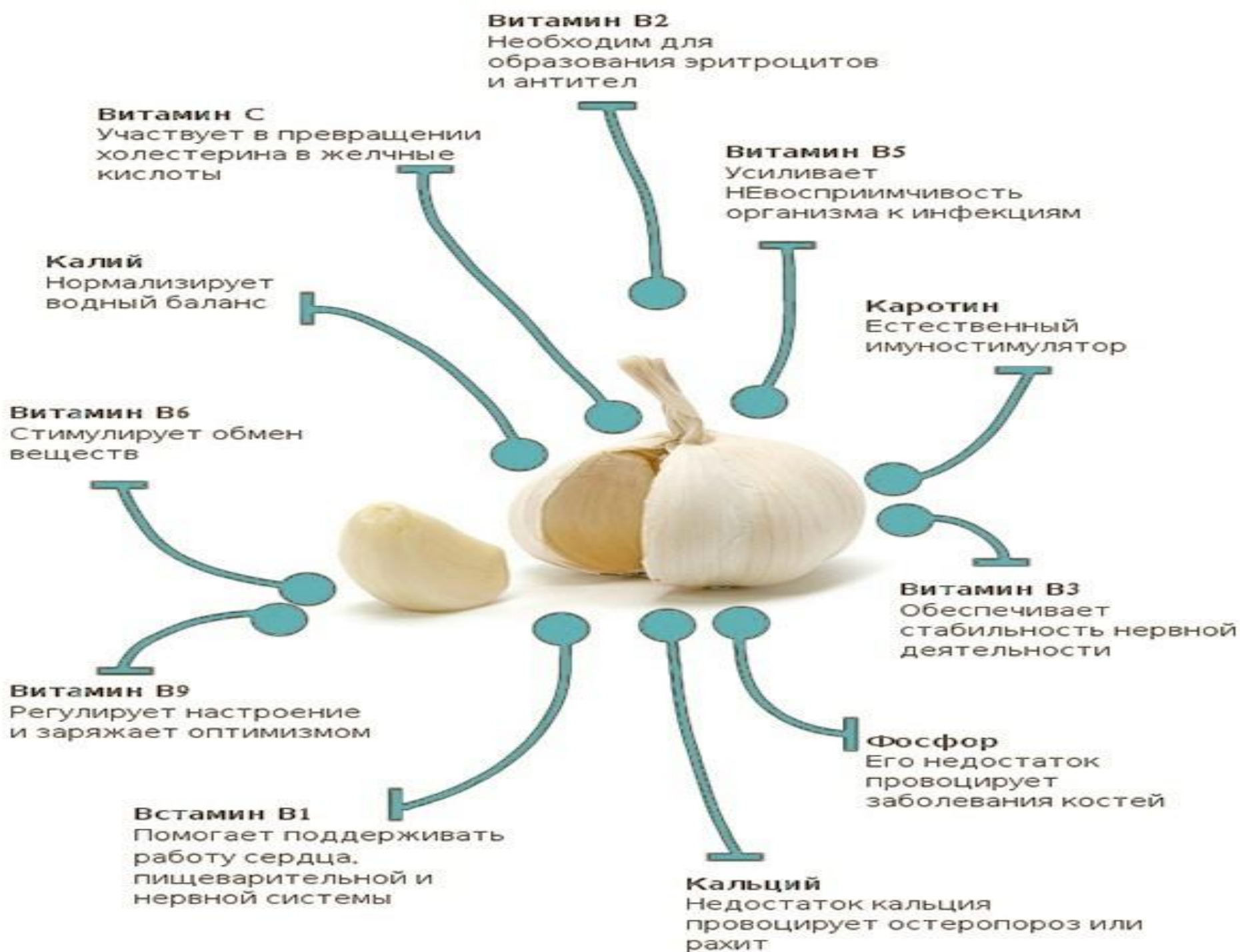


## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

ЛУК – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОТСУТСТВИЕМ АППЕТИТА ИЛИ АТЕРОСКЛЕРОЗОМ.

КРОМЕ ТОГО, ЛУК ЭФФЕКТИВЕН ПРИ ЛЕЧЕНИИ ХРОНИЧЕСКОЙ АСТМЫ, АЛЛЕРГИЧЕСКОГО БРОНХИТА, КАШЛЯ И ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ЛУК – ЭТО ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ АНТИОКСИДАНТ, ПОМОГАЮЩИЙ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ВОЗДЕЙСТВИЕ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ, А ТАКЖЕ ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ГИГИЕНЫ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ.





# Полезьа Моркови Для Здоровья



Улучшает зрение



Улучшает иммунитет




Поддерживает сердце



Источник витаминов



Нормализует давление



Улучшает настроение



Улучшает пищеварение



Снижает риск инсульта



## Грецкий орех



**Н**а Кавказе грецкий орех почитается как священное дерево.

Там можно встретить деревья возрастом более четырёх веков.

Плоды содержат большое количество незаменимых аминокислот, дубильных веществ и ценных минералов.

Помогут при физическом истощении, малокровии, болезнях нервной системы, сердца и желудка. Регулярное применение защитит мужчин от полового бессилия.





# Пищевая ценность рыбы.

- Мясо рыбы - очень ценный продукт питания . В нём содержатся белки и жиры , которые хорошо усваиваются организмом человека , а также углеводы , витамины А, D, В1, В2, В12, минеральные вещества (железо , фосфор , калий , кальций , йод). Содержание полезных веществ зависит от вида рыбы , срока и условия её хранения , а также от вида тепловой обработки.





# Полезные свойства молока:

## Витамины в молоке



**С** способствует выработке L-карнитина отвечающего за энергетике и расщепление жиров в организме.

**В2** необходим для нормального расщепления жиров, белков и углеводов.

**В6** положительно воздействует на нервную систему, повышает работоспособность.

**В9** благотворно воздействует на здоровье печени и на пищеварительную систему в целом.

**Н** делает кожу гладкой и шелковистой, а волосы густыми и блестящими

**PP** помогает нервной системе оставаться крепкой и работоспособной

**А** оказывает влияние на жировой обмен и рост новых клеток, замедляет процессы старения

**Е** замедляет процессы старения в организме, улучшает регенерацию тканей

### 1 СТАКАН МОЛОКА ЭТО: (200 мл. в % от дневной потребности)



- 25% кальция
- 22% рибофлавина (витамин В2)
- 21% витамина D
- 18% фосфора
- 15% витамина В12
- 13,5% белка
- 11% селена
- 9% калия



# Полезные свойства меда

- За счет содержания фитонцидов обладает бактерицидным действием.
- Усиливает обмен веществ.
- Ускоряет регенерацию тканей.
- Оказывает противовоспалительное, рассасывающее и тонизирующее действие.
- Нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.
- Стимулирует функцию внутренних органов.
- Предупреждает склероз.
- Нормализует сон.
- Стимулирует защитные свойства организма.
- Нейтрализует спирты.
- Обеззараживает, убивает всех микробов, стафилококк и пр.
- Усиливает кровообращение в месте наружного применения, что приводит к очищению тканей.



# Полезные свойства бананов



Смягчает гастрит  
и борется с запорами



Облегчает  
работу почек



Помогает в лечении  
анемии

[DietDo.ru](http://DietDo.ru)



Уменьшает проявления  
ПМС у женщин



Замедляет системное  
старческое воспаление



Поддерживает иммунитет  
и хорошее настроение



Помогает стабилизировать  
в норме артериальное давление





# ПОЛЬЗА ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

1. Это отличный антиоксидант

11. Сохраняет и укрепляет кости

2. Сжигает жир  
помогает похудеть

10. повышает иммунитет  
борется с заболеваниями

3. Продлевает твою **ЖИЗНЬ**

4. Борется со стрессом

9. Утоляет жажду

5. Уменьшит кровяное давление

8. Устранит неприятный запах изо рта

6. Укрепит Твоё Сердце

7. Очистит Печень от алкоголя



## Пословицы о еде

- 1. Хлеб да каша - еда наша.
- 2. Хлеба к обеду в меру бери - хлеб драгоценность, им не сори.
- 3. Когда я ем, я глух и нем.
- 4. Хлеб да вода - чем не еда?
- 5. Хлеб да вода - наша еда.
- 6. Худ обед, коли хлеба нет.
- 7. Кашу маслом не испортишь.
- 8. Мельница живёт водою, а человек едою.
- 9. Из костлявой рыбы уха вкусна.
- 10. Корова на дворе - завтрак на столе.





