




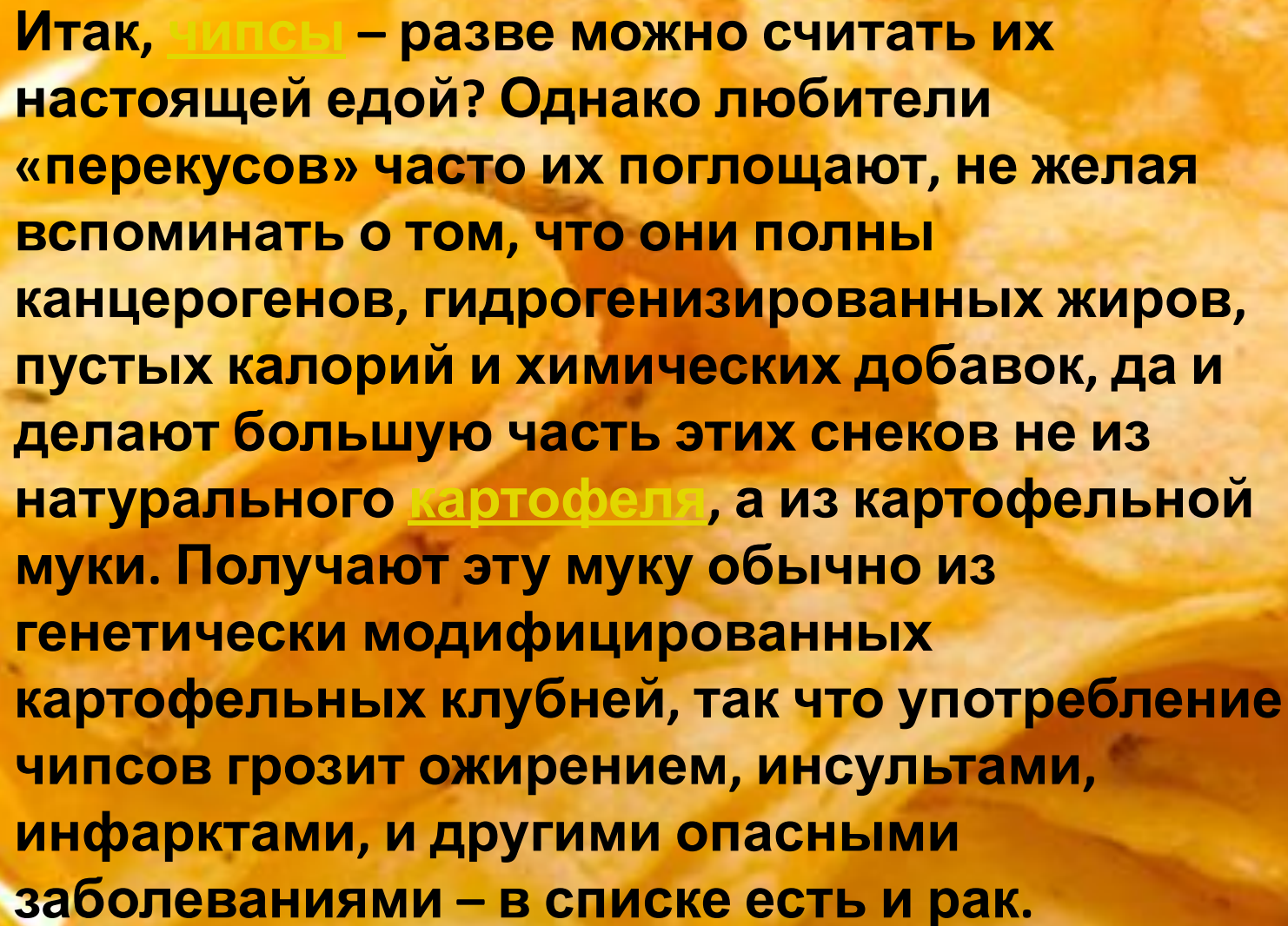
вредная еда

Преподаватель-организатор ОБЖ Тамамян С.Р.



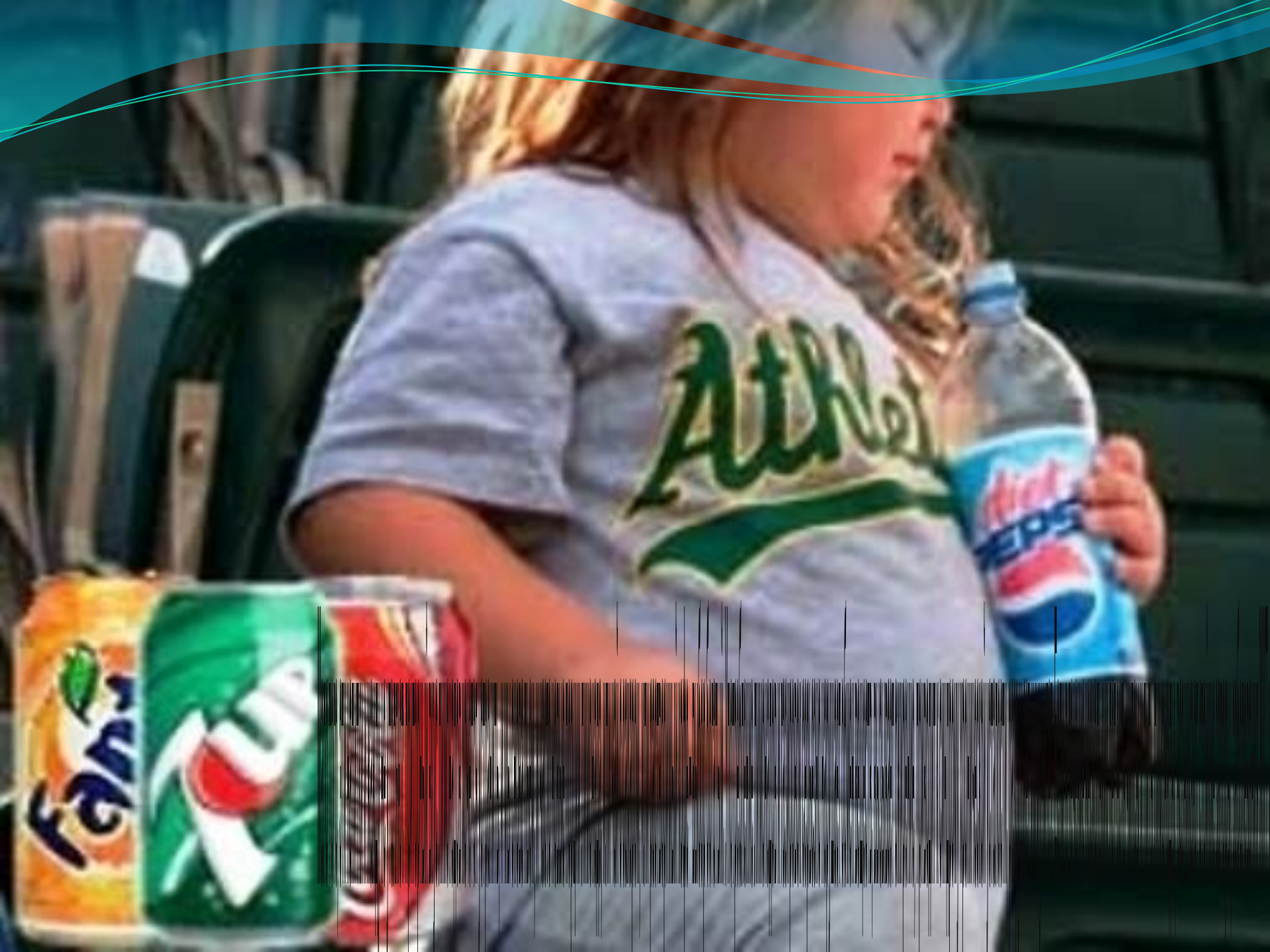
О том, какие продукты самые вредные, знает большинство людей, но то же самое большинство продолжает их есть.






Итак, **чипсы** – разве можно считать их настоящей едой? Однако любители «перекусов» часто их поглощают, не желая вспоминать о том, что они полны канцерогенов, гидрогенизированных жиров, пустых калорий и химических добавок, да и делают большую часть этих снеков не из натурального **картофеля**, а из картофельной муки. Получают эту муку обычно из генетически модифицированных картофельных клубней, так что употребление чипсов грозит ожирением, инсультами, инфарктами, и другими опасными заболеваниями – в списке есть и рак.





A collage of various fast-food items including a burger, fries, chicken, a hot dog, and a drink. The items are arranged in a circular pattern on a dark background.

Фаст-фуд – это не только Макдональдс, как думали раньше: сегодня эта индустрия разрастается стремительными темпами, и останавливаться не собирается – ведь людям нравится, когда можно быстро и без проблем поесть, да и к вкусовым добавкам нас уже приучили основательно. В обеденный перерыв мы продолжаем покупать чебуреки и беляши, шаурму, курицу гриль и картофель фри – о вреде каждого из этих продуктов





Можно ли прожить без этих продуктов, и при этом быть вполне обеспеченным и благополучным?





Еще как можно – надо просто готовить пищу самим, как делали наши бабушки и прабабушки, хотя они и не имели такого количества кухонной техники, какое сегодня имеем мы.

**По крайней мере,
существенно
уменьшить
потребление этих
«заменителей еды»
может каждый
человек, и жизнь от
этого станет только
радостнее и
счастливее.**



КОНЕЦ

