

Вредные



Неправильное питание

В процессе эволюции, человек научился правильно выбирать необходимую для организма пищу.

Сейчас мы выбираем еду по принципу вкусовой и визуальной привлекательности.

В результате неправильного питания страдает не только наша внешность, но и здоровье. Следя за тем, что вы употребляете в пищу, можно избежать появления и развития многих заболеваний.

Неправильное питание является одной из главных причин смертности



10

Жевательные резинки Опасно для человека: подсластители и сахарозаменители, стабилизаторы, загустители и желирующие, эмульгаторы, антиокислители(антиоксиданты) и пищевые красители. Возможные проблемы со здоровьем

Могут вызвать расстройство желудка, обезвоживание, болезни почек и печени, каменно-почечная болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления, кожные заболевания, повышение уровня холестерина в крови, развитие слабоумия.



Йогурты

МЕСТО

Опасно для человека:

стабилизаторы, загустители,
антиокислители,
ароматизаторы и органические
кислоты.

Возможные проблемы со здоровьем

Так (лимонная кислота, содержащаяся в йогуртах, в больших дозах имеет канцерогенный эффект), аллергия, заболевания поджелудочной железы.



8



Лапша быстрого приготовления

Опасно для человека: лапша- клейковина, эмульгатор-загуститель краситель «Бета-каротин», комплексная пищевая добавка «Премикс» (гуаровая камедь, рибофлавин, карбонат натрия, полифосфат натрия), экстракт приправы. **приправа:**, усилитель вкуса (глутамат натрия), ароматизатор идентичный натуральному, мальтодекстрин.



Возможные проблемы со здоровьем

Может спровоцировать не только гастрит, но и повышение нормы содержания в организме глутамата натрия. Кроме того обработанный глутаминовой кислотой продукт хочется употреблять снова и снова. Глутамат натрия накапливаясь в организме, вызывает тяжелые приступы бронхиальной астмы, доказано, что эта добавка вызывает болезнь Альцгеймера, и достаточно серьёзные изменения в психике депрессивного направления у человека.



7

Мороженное

Опасно для человека: многие виды мороженого содержат следующие вредные добавки: пищевые красители, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, ароматизаторы.

Возможные проблемы со

здоровьем
Рак, болезни печени и почек, расстройство желудка, замедление обмена веществ в организме, проблемы со зрением, мигрень, зуд, беспокойство, нарушения сна.





Сухарики

Опасно для человека: В состав сухариков обычно входят различные ароматизаторы и пищевые красители. Могут входить и другие вредные пищевые добавки.

Возможные проблемы со здоровьем

Ухудшение зрения, нарушение артериального давления, расстройство желудка, аллергические реакции



5

Чипсы

МЕСТО

Опасно для человека: Этот продукт содержит стабилизаторы и ароматизаторы. Технология изготовления чипсов ведёт к образованию канцерогенных синтетических жиров и других канцерогенов. Присутствие большого количества канцерогенов делает эти продукты питания особенно вредными

Возможные проблемы со здоровьем

Так (из-за большого количества канцерогенов), «синдром китайского ресторана» (головная боль, покраснение лица, потоотделение, чувство тяжести и др.), возможны и другие заболевания (точный вред части пищевых добавок, содержащихся в чипсах, не определен).



Шоколад

Опасно для человека: Чтобы получить шоколад без вредных добавок, нужно очень постараться. В его состав обычно входят ароматизаторы, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты.

Возможные проблемы со здоровьем

Рак, аллергические реакции и многое другое.



3

Соусы

Опасно для человека: В состав многих соусов входят: пищевые консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, пищевые красители, ароматизаторы. Соусы, не являясь самостоятельным продуктом питания, могут превратить любую полезную пищу в самую вредную.



Возможные проблемы со здоровьем

Ухудшение зрения, нарушение артериального давления, расстройство желудка, аллергические реакции.





Колбасы

2

Опасно для человека: Они содержат следующие вредные добавки (или некоторые из них) — пищевые консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы. Кроме того, в колбасах содержится до 80% трансгенной сои, которая, хоть и выходит за пределы обсуждаемой темы пищевых добавок, является весьма опасным продуктом.

Возможные проблемы со здоровьем

Вред от употребления колбасы: нарушение работы желудочно-кишечного тракта, нарушение зрения, тошнота, диарея, головные боли, аллергия. Антиокислители убивают полезную микрофлору (лактобактерии), вследствие чего появляются заболевания и нарушение пищеварения. Пищевые красители и стабилизаторы провоцируют возникновение и развитие злокачественных опухолей.



Газированная вода

МЕО


Опасные добавки для человека :

различные синтетические сахарозаменители, пищевые консерванты, эмульгаторы, ароматизаторы.

Возможные проблемы со здоровьем

Рак, цирроз печени, дегенеративные заболевания, ухудшение работы сердца, аллергические проявления. Злоупотребление энергетическими напитками ведёт к истощению нервной системы.





**Спасибо
за
внимание!!!**