

«Вредная пятерка, полезная десятка»



*«Желудок влияет
на мозговые
извилины!»*

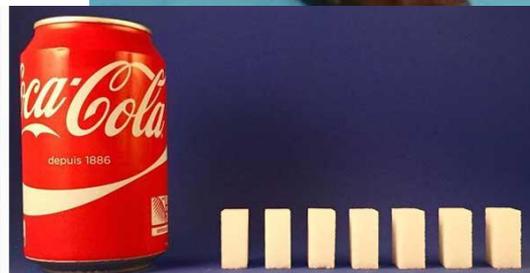
МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»



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



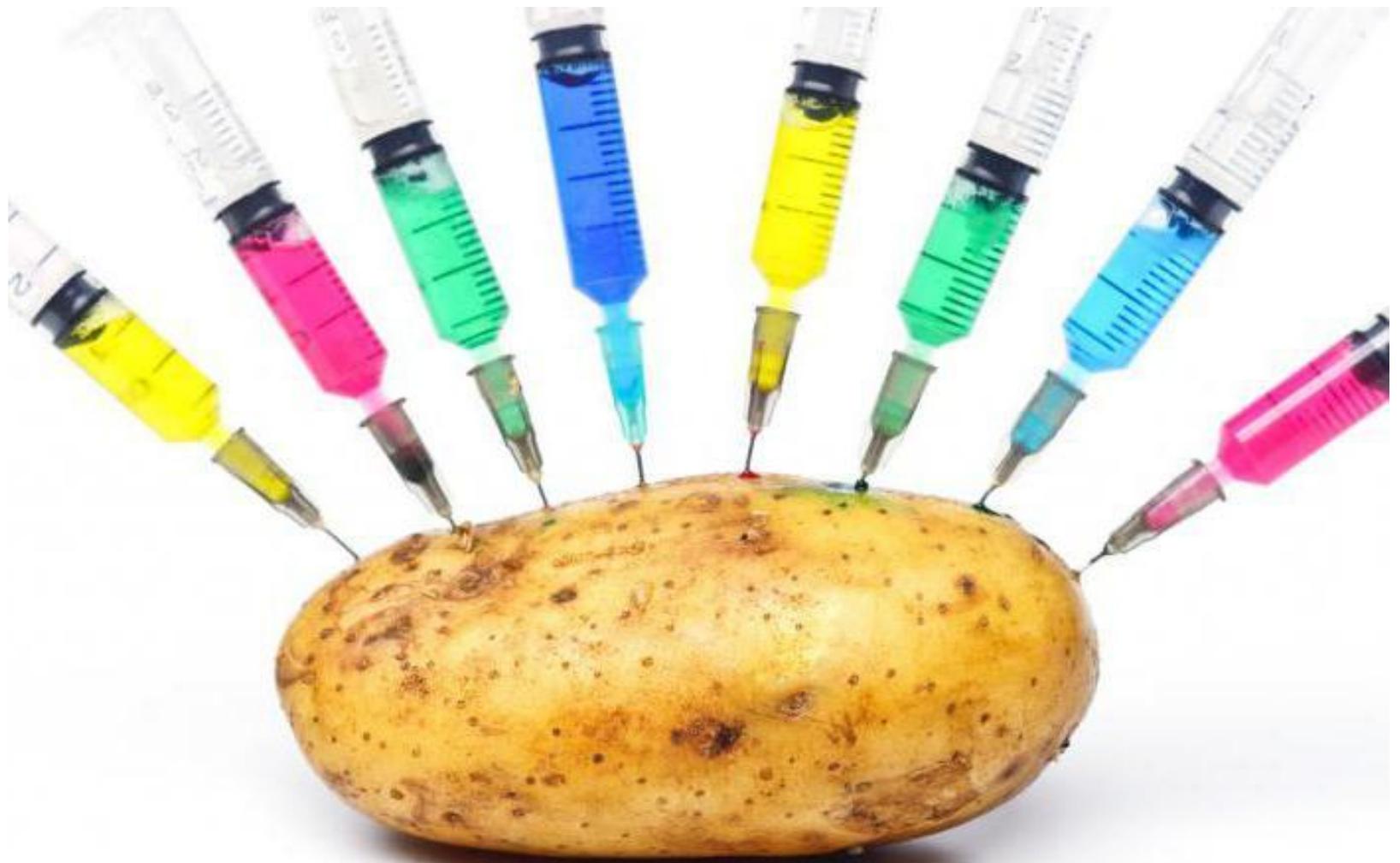
Замените их

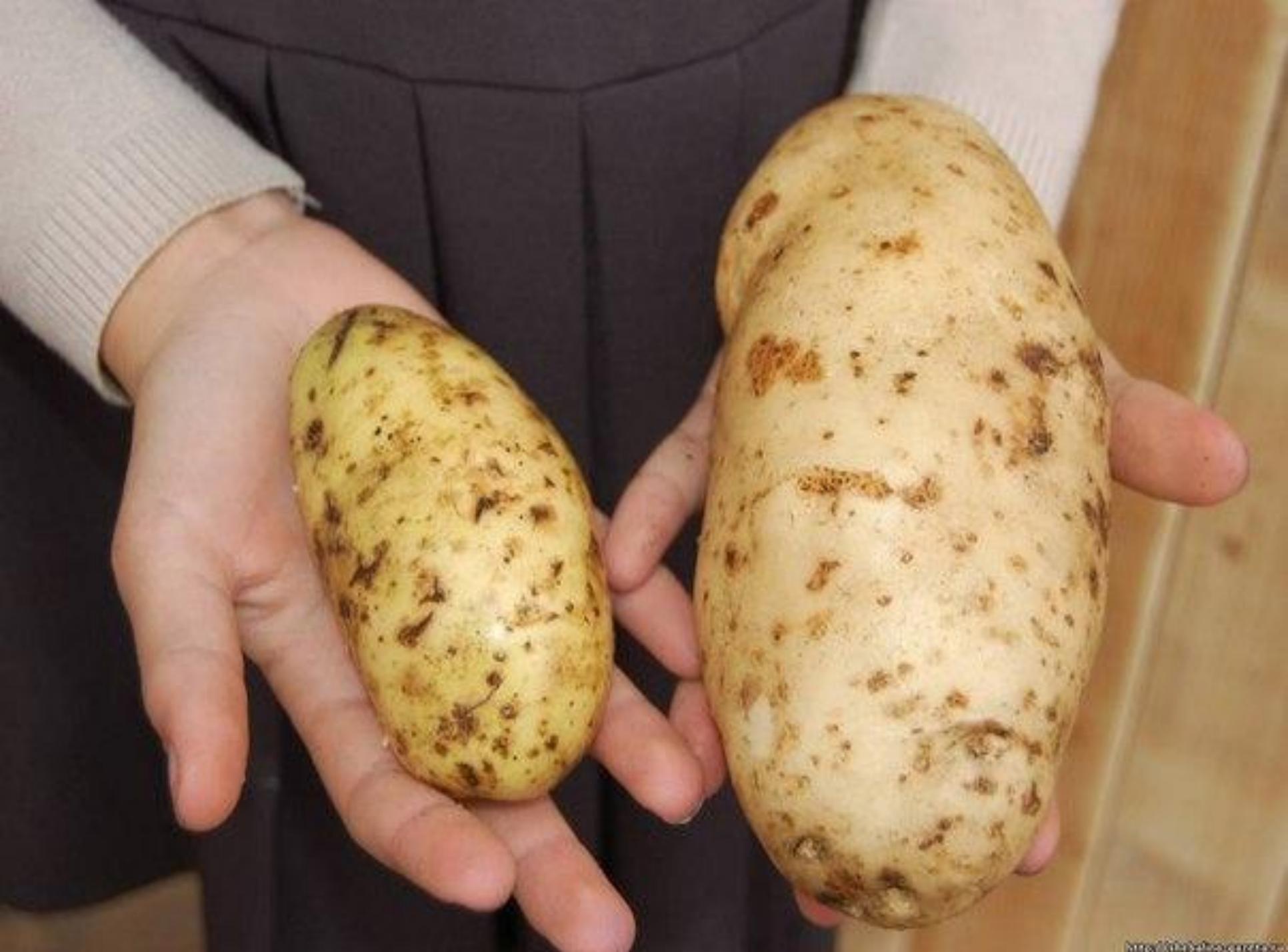




2. Картофель фри и фаст фуд











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



huntermania.ru



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–E699 – 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

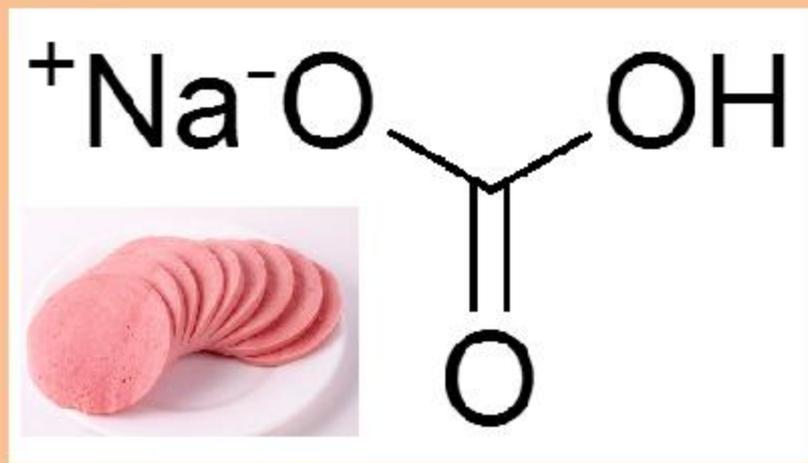
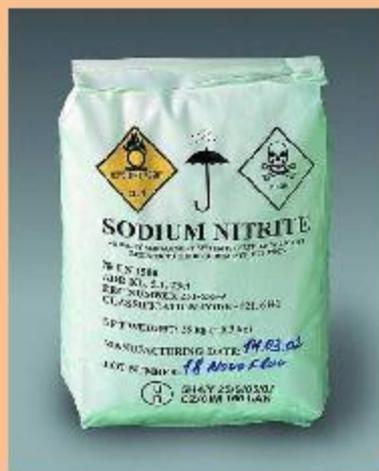
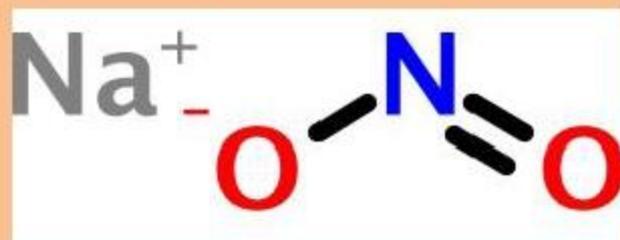




E 250

Нитрит натрия 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

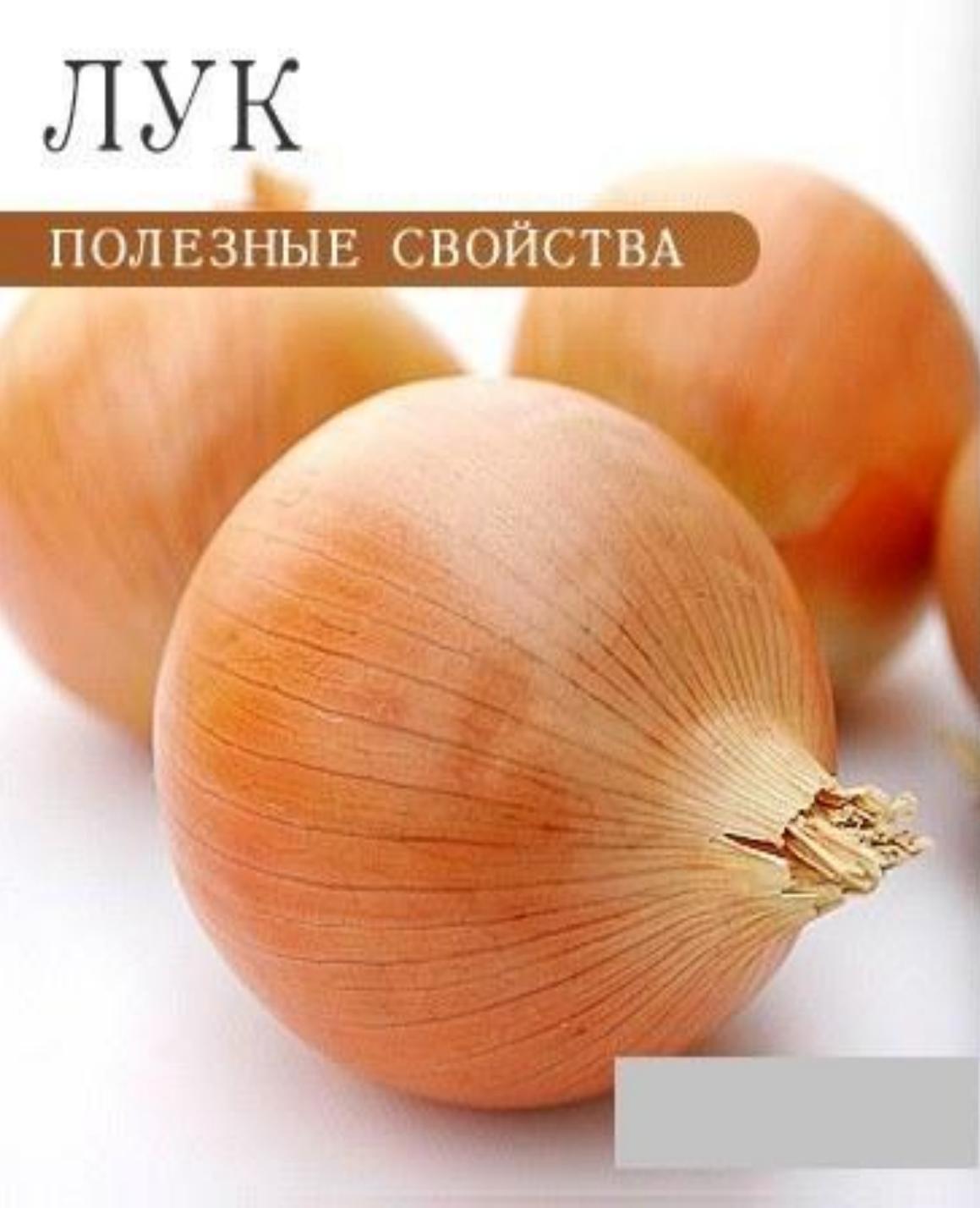


Полезные вещества:

- 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

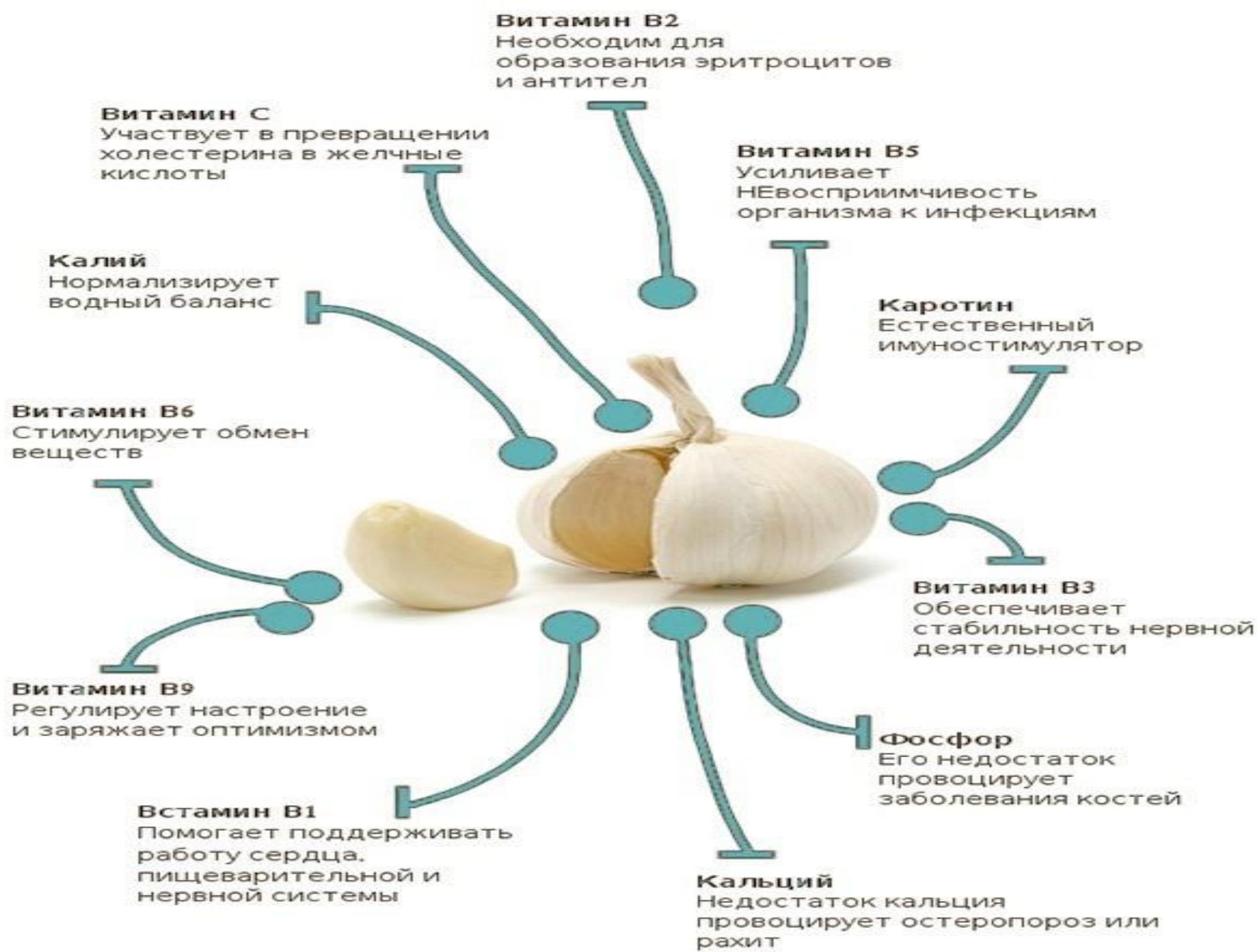


ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

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



На 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



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. **Иммунитет**
повышает
борется с
заболеваниями

3. Продлевает твою **ЖИЗНЬ**

4. Борется со стрессом

9. Утоляет **жажду**

5. **Уменьшит**
кровяное
давление

8. Устранит **ЗАПАХ**
неприятный
изо рта

6. Укрепит **Сердце**
Твое

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.



