

Почему мы любим самые вредные продукты питания и нам бывает так трудно от них отказаться?

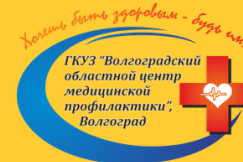
Некоторые вредные пищевые добавки, содержащиеся в популярных продуктах питания, вызывают привыкание. В особенности это относится к глутамату натрия (E-621) - самому популярному усилителю вкуса, который присутствует буквально везде - в продуктах фаст-фуда, чипсах, колбасах, мясных полуфабрикатах, соусах, супах быстрого приготовления и т.д. Эта пищевая добавка является токсином, возбуждающим нервную систему. Способен вызвать серьезные негативные последствия (особенно для детского организма): повреждения зрения и головного мозга, аллергические реакции. Причем, на упаковке глутамат натрия может быть и не указан. А если написано "специи" без указания конкретных названий, почти наверняка в число этих специй входит и глутамат натрия.

Привыкание вызывает и такой вредный заменитель сахара, как аспартам (E-951). Практически все независимо финансируемые исследования пришли к выводу о том, что аспартам может вызывать целый ряд опасных заболеваний, от болезни Альцгеймера до мужского бесплодия.

Тема правильного питания сейчас стала актуальной. Но, тем не менее, вредные продукты не исчезают с прилавков магазинов, мы их покупаем, они постоянно в нашем рационе. Многие вредные вещества наш «умный» организм не усваивает и выводит из себя. Но и он порой не справляется с тем количеством уничтожающих его элементов, которые мы ежедневно принимаем с пищей.

В данном буклете приведен список десяти самых популярных вредных продуктов питания, которые способны при неумеренном потреблении понизить иммунитет, вызвать различные заболевания вплоть до онкологических.

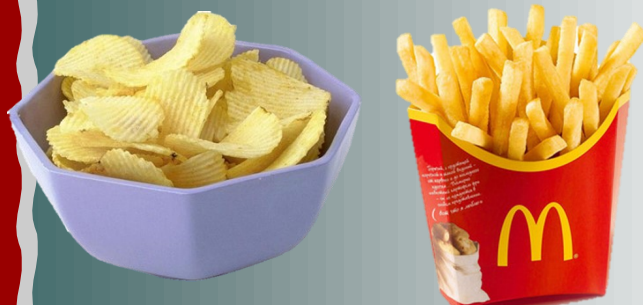
400081 Волгоград  
ул. Политрука Тимофеева, дом 5  
Телефон/факс: (8442) 36-26-20  
Адрес электронной почты:  
vocmp@vomiac.ru



## 10 самых вредных продуктов



1. Картофель фри и чипсы



2. Продукты серии фаст-фуд



3. Колбасный ряд и консервы



4. Пицца быстрого приготовления



5. Промышленные соусы



6. Шоколадные батончики и леденцы



7. Попкорн



8. Сладкие газировки и соки



9. Низкокалорийные и обезжиренные продукты



10. Алкоголь

