

Все перечисленные здесь продукты лишены достаточного и сбалансированного содержания витаминов и микроэлементов – они "пустые", так как не имеют никакой пищевой ценности. В них отсутствует полноценный белок, имеющий незаменимые аминокислоты, и само сбалансированное соотношение белков, жиров и углеводов. Практически все вредные продукты относятся к высококалорийным и оказывают негативное воздействие на состояние обменных процессов.

Вместо пищевых композиций, имеющих питательную ценность, данные продукты питания содержат большое количество различных Е-композиций, усилителей вкуса, консервантов, подсластителей, эмульгаторов, разрыхлителей, стабилизаторов. Это, в лучшем случае, может вызывать пищевую аллергию, пищевую непереносимость, а также дерматозы и астматическое состояние. В худшем случае длительное употребление этих продуктов питания может привести к тяжелым токсическим поражениям печени, почек, сердечно-сосудистым заболеваниям. Это происходит со временем, постепенно и незаметно.

10. Алкоголь

Систематическое употребление любого алкоголя в неумеренных количествах рождает одни **проблемы**:

Дегенеративные нарушения в коре головного мозга, разрушение печени, онкология, генетические мутации - о вреде алкоголя для организма человека, казалось бы, всем хорошо известно. Пьющие люди живут в среднем на 10-15 лет меньше, и качество этой жизни весьма низкое, их преследуют нарушения психики, депрессивные состояния. 1/3 всех самоубийств (и, между прочим, 50% аварий) происходит в состоянии алкогольного опьянения.

Даже в совсем малых дозах алкоголь мешает усвоению витаминов. Кроме того он очень калориен сам по себе - 7 ккал на 1 грамм (для сравнения, пищевая ценность чистых белков и углеводов - 4 ккал на 1 грамм). И главная опасность - граница между "употреблением" и зависимостью очень зыбкая, ее легко пересечь, даже не заметив этого.



Практически все перечисленные здесь продукты содержат генномодифицированные композиции. **ГМО** - результат технического прогресса. Они были созданы с благими намерениями для оздоровления общества: белки животного происхождения заменяются на растительные, которые якобы обладают той же питательной ценностью. Однако за последние 30 лет клиницистами замечено, что общество не стало здоровее, а поражение, например, щитовидной железы населения мира выросло с 4 до 72 %.

Неспроста во всем мире ГМО-продукты запрещены детям до 12-тилетнего возраста, беременным, людям с изменениями гормонального фона. Но в рамках маркетингового хода наличие генномодифицированных композиций в продуктах питания часто умалчивается.

Теперь о глутамате натрия - Е621. Натуральная глутаминовая кислота - основной элемент питания нашего мозга, повышающий интеллект, лечащий депрессию и импотенцию. В то же время это - возбуждающий токсин, уничтожающий нейроны головного мозга. То есть он — медиатор, который позволяет мозгу работать, но одновременно и является его убийцей. А дело лишь в количестве

Большинство из этих продуктов в своем составе имеет так называемые **трансжиры**, то есть растительные жиры, которые в целях увеличения сроков хранения продуктов и улучшения вкуса подвергаются особой термической обработке и превращаются в твердые.

Доказано, что именно трансжиры на сегодняшний день являются главными виновниками смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Они способствуют ожирению, увеличивают риск развития сахарного диабета, рака молочной железы, снижают количество мужских гормонов у представителей сильного пола.

Сахара и сахарозаменители, такие как аспартам. Аспартам относится к продуктам, оказывающим наркотическое воздействие на определенную структуру мозга, которое приводит к изменению состояния психики, снижению уровня интеллекта, нарушению памяти. Разрушающее влияние он оказывает и на структуру печени.

Аспартам как сахарозаменитель не помогает похудеть, а, напротив, повышает аппетит и в результате приводит к лишнему весу.

РИА Новости

Полки наших магазинов «забиты» дешёвым вином. Используется много синонимов для его названий: "порошковое вино", "ненатуральное вино", "нетрадиционное вино", "искусственное вино". Надпись "специальное вино" или набрана слишком мелким шрифтом или вовсе отсутствует.

Это выпаренное виноградное сусло, разбавленное водой, спиртом с добавлением ароматизаторов, сахара, красителей, консервантов (для консервации дешевых вин и вин, не прошедших стадии выдержки и хранения). То есть по сути это искусственная смесь, которую по вкусу бывает очень трудно отличить от натурального вина. При этом утрачиваются все необходимые для здоровья витамины и вещества.

Эта нетрадиционная технология была утверждена ГОСТом Р51157-98. С помощью новой технологии появилась возможность ввести в оборот и третьесортный виноград с низким содержанием сахара.

Никто не гарантирует, что это не может не коснуться дорогих вин, изготовленных с нарушением технологической схемы. "Исправляют" такое вино введением химических компонентов.

данного усилителя вкуса, употребляемого на протяжении жизни населением. Он не только меняет состояние психики, но и притупляет ощущение насыщения другими, здоровыми продуктами питания. Более того, возникает зависимость от продуктов питания, содержащих эту добавку. Ведь наверняка все замечали, как тянет людей, особенно детей и подростков, к различным фаст-фудам, столь широко предлагающим свои услуги по всему миру, и как зачастую вкусна колбаса и ресторанный еда.

В настоящее время промышленность использует миллионы тонн глутамата натрия во всем мире и, разумеется, это уже не натуральный продукт, а химически созданный.

Можно и дальше перечислять "достоинства" вредных продуктов питания, всем им не хватает одной надписи на этикетках: "этот продукт опасен для вашего здоровья" (как на сигаретах).

Почему же они представлены на прилавках? Во-первых, потому что дают населению возможность быть сытым, что удобно для государства. Во-вторых, это большие деньги. Поэтому прогнозы на будущее неутешительны - перечисленные продукты будут продаваться всегда.

РИА Новости

Данные вкладыши рекомендуется вырезать по пунктирной линии и вложить в сложенный буклет