

### 1. Картофель фри и чипсы



**Картофель**, жареный в масле, представляет собой ударную дозу крахмала и жиров, неизбежно приводит к набору веса. Однако лишний вес — сущий пустяк в контексте других проблем со здоровьем, которыми чреватые представлены блюда. Да и вред, наносимый современными **чипсами**, вряд ли можно записать на счет картофеля — ведь сегодня они готовятся из пшеничной и кукурузной муки и смеси крахмалов, в том числе из генномодифицированной сои. Добавьте к этому все возможные "вкусы" — бекона, сметаны и сыра, красной икры и даже (!) "жареной картошки". Разумеется, все они представляют собой компоненты из линейки Е — пищевые ароматизаторы и усилители вкуса.



Картофель фри, правда, готовится из настоящего картофеля, только "генноулучшенного" — ровного, гладкого, с большими клубнями, дабы облегчить процесс очистки. Там же ломтики

### 2. Продукты серии фаст-фуд

**Шаурма, чебуреки, беляши, ход-доги, гамбургеры, жареные пирожки...** В большинстве случаев все это готовится на основе масла, проходящего через повторное использование. Помимо жарки в масле, ситуация осложняется "мясной составляющей".



Хотя владельцы фаст-фудов заверяют, что используют только натуральные ингредиенты при изготовлении своей продукции, верить этому нельзя. Чтобы белка хватало на всех желающих быстро и сытно закусить, коров, хрюшек и рыбок разводят промышленными масштабами и промышленными же методами, с использованием специальных комбикормов (иногда — на анаболиках) для быстрого увеличения веса.

Кстати, благодаря такому мясу и рыбе, прописавшимся в нашем меню, мы становимся на редкость стойкими к действию антибиотиков, когда они действительно нужны, то есть когда мы боеем. На фоне этого высокая



### 3. Колбасный ряд и консервы

Описанные "мясные кошмары" были бы справедливы и по отношению к **колбасам**, если бы в их производстве использовалось лишь натуральное мясо. Однако сюда стоит записать еще и опасности скрытого жира — ведь даже самый натурпродукт из числа сосисочных со стоит, в основном, из свиных шкурок и сала. Кожа, хрящи, субпродукты и мясные остатки, плюс 25-30% трансгенной сои и, разумеется, консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы — таков примерный состав любых колбас, в независимости от сорта и марки производителя.



**Копченое мясо и рыба, копченые и полукопченые колбасы** по вредности превосходят вареные мясные изделия. Их можно без преувеличения назвать самыми вредными мясными продуктами. Содержат: консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы.

обжаривают в масле, а вернее смеси масел для фритюра, куда входит комбинированный "коктейль" жиров, включающий пальмовое и кокосовое масло. Такая смесь стоит немало, зато, залитая однажды, может использоваться до 7 дней



без прогорания. За это время в ней образуются акролеин, акриламид, глицидамид — продукты распада жиров и сильные канцерогены, то есть вещества, вызывающие появление раковых опухолей.

### Возможные проблемы:

*Врачи бьют тревогу — и не потому, что, питаясь чипсами и картошкой фри, вы скоро не сможете застегнуть любимые джинсы. Повышенный холестерин, бляшки в сосудах, атеросклероз, опасность инфарктов и инсультов, дегенеративные изменения печени, ухудшение половой функции у мужчин и, главное, развитие раковых опухолей, причем не только в желудочно-кишечном тракте.*

калорийность блюда и тот же холестерин кажутся и вовсе пустяками.

Дальше — больше, к весьма сомнительному белку добавляют вездесущую сою, глутамат и еще целый спектр Е-компонентов: консервантов, стабилизаторов и синтетических красителей. Эти добавки раздражают нашу пищеварительную систему, притупляют чувство насыщения. Желудок растягивается и начинает требовать «продолжения банкета».



Иногда эти вредные продукты питания готовятся на открытом воздухе, без соблюдения элементарных мер санитарии. Употребление их в пищу может вызвать у человека ряд серьезных заболеваний

### Возможные проблемы:

*Ожирение – это только «цветочки» в букете болезней, «ягодки» начинаются с заболеваний пищеварительного тракта, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.*

**Консервы** же и вовсе, по сути, — мертвый продукт, сохранивший свою относительную пищевую пригодность исключительно благодаря "раствору" из "Е-компонентов", уксусной кислоты, сахара и, конечно, огромного количества соли (при потребности человека в 6-10 г в день всего 100 г консервов содержит в среднем 15 г соли).



### Возможные проблемы:

*Антиокислители убивают полезную микрофлору, вследствие чего появляются нарушение пищеварения (тошнота, диарея, заболевания желудочно-кишечного тракта). Пищевые красители и стабилизаторы провоцируют развитие аллергии. Употребление копченых и полукопченых колбас наносит вред поджелудочной железе, повышает уровень холестерина в крови и ведет к нагрузке на сердечно-сосудистую систему.*

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