

4. Пища быстрого приготовления

Когда нет времени готовить, а кушать хочется, нас часто выручает **лапша, суп, пюре, каша** – продукты быстрого приготовления. Залил кипятком сухую основу, и обед готов. Основу этих продуктов составляют загустители, крахмал и вода. А вкусно от того, что в них в большом количестве присутствуют усилители вкуса и ароматизаторы. По факту же мы получим горячий "микс" из всех возможных пищевых добавок и абсолютный ноль пользы.



При систематическом употреблении таких "комбикормов" в организме рушится система — он вроде как получил еду и калории, но в них было слишком мало действительно нужных ему для нормального функционирования веществ. Лишенный питания, скоро он посылает сигналы SOS мозгу, и мы снова чувствуем, что хотим есть.

Здесь не лишним будет напомнить, под какими кодами на упаковке продукта прячутся те или иные помощники производителей: **консерванты** (могут

5. Промышленные соусы

Эти "волшебные" соусы, традиционно сопровождающие большинство блюд фастфуда, могут и самую полезную пищу превратить в отраву. Их в современных магазинах можно найти невероятно много. Одного только **кетчупа** обычно до двух десятков наименований на полке. Не нужно думать, что тот же кетчуп состоит, действительно, только из помидоров. Он, помимо стабилизаторов, эмульгаторов и консервантов, содержит химические красители и почти на пятую часть состоит из сахара. Вкус кетчупа может скрыть естественный вкус даже самых малоаппетитных, а то и просто испортившихся, блюд — недаром говорят, что "с кетчупом можно съесть все". Все это верно и в отношении других соусов.



Промышленный **майонез** напоминает сметанообразную эмульсию, из рафинированных дезодорированных растительных масел с добавлением эмульгаторов, стабилизаторов, вкусовых добавок и пряностей. В обезжиренный майонез входят так называемые трансжиры. Такие молекулы нельзя

6. Шоколадные батончики и леденцы

Без опасности нажать себе диабет, ожирение, проблемы с зубами и аллергические реакции человек может съесть максимум 50 г сахара в день (примерно 10 чайных ложек). Но помимо "чистого" сахара, который мы кладем в чай или кофе, глюкоза с сахарозой поджидает нас, скажем, в том же кетчупе, в йогурте. Изучая состав привычных продуктов, подрубрику в графе "углеводы", станет очевидно, как сильно мы превышаем разрешенную ВОЗ норму, даже без шоколадок, карамелек и тортиков.

Эти сладкие продукты — обладатели самых высоких гликемических индексов (то есть сахар из них усваивается практически моментально). Более того, яркие **леденцы, конфетки** в глазури и **жевательные мармеладки** со всевозможными вкусами вообще едва ли можно назвать "продуктами питания" — это скорее смесь подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов и пищевых красителей.



вызывать рак, почечнокаменную болезнь, заболевания печени,

пищевую аллергию, расстройство кишечника, нарушение артериального

давления) – E с 200 по 290 и E 1125, **стабилизаторы и загустители** (рак, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и печени) — E 249-252, E 400-476, E 575-585 и E 1404-1450, **эмульгаторы** (рак, расстройство желудка) — E 322-442, E 470-495, **антиокислители** (заболевания печени и почек, аллергические реакции) — E300-312 и E320-321, **пищевые красители** (рак, заболевания ЖКТ, печени и почек, нервные расстройства и аллергические реакции) — E 100-180, E 579, E 585, **усилители вкуса** (нервные расстройства) — E 620-637.

Возможные проблемы:

Следствием постоянного приема такой пищи являются болезни пищеварительной системы (язва желудка, кишечника, заболевания поджелудочной железы и печени).



встретить в натуральной пище, так как они являются продуктом химической модификации растительных масел. Трансжиры - изомеры жирных кислот, способны обманывать наш организм, встраиваясь в биомембраны клеток вместо натуральных омега-3 и омега-6-жирных кислот. Все это в комплексе потенциально ведет к атеросклерозу, болезням сердца, нервной системы, органов пищеварения и нарушению обмена веществ, онкологии.

Очень многие используют майонез при приготовлении горячей пищи. При нагревании вся эта химическая братия, взаимодействуя между собой, образует новые опасные вещества, которые становятся аллергенами, токсинами, порой и ядами.

Возможные проблемы:

Конечно, ложка майонеза и кетчупа не убьет, но несколько килограммов в год подточат организм изнутри и могут способствовать появлению аллергии, заболеваний пищеварительной системы, печени, почек.

О **шоколадках** с орехами. Хорошо, когда он свежий и отличного качества. Но не все производители добросовестны, нет гарантии полноценного хранения орешков.

Благодаря высокому содержанию масел в орехах, они быстро становятся прогорклыми при



длительном хранении в теплых условиях. Опасными и вредными бывают орехи плесневелые: под воздействием плесневого грибка в ядрышках вырабатываются афлатоксины - вещества очень коварной природы: они не имеют ни вкуса, ни запаха, их невозможно "распробовать", но, тем не менее, они способны провоцировать развитие раковых заболеваний. Для профилактики «зарождения жизни» в орехах (грибка, личинок и др.) многие компании прибегают к обработке орехов химикатам.

Возможные проблемы:

Болезни печени и почек, зубов, болезни ЖКТ и кожи, аллергия, нарушение обмена веществ, ожирение.

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