

7. Попкорн

Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет - да, углеводов, да, содержит крахмалы, и калорийность для растительной пищи немалая - около 330 ккал на 100 г продукта. Зато она содержит клетчатку, витамины А, С, Е, фолиевую кислоту, железо, калий, магний, фосфор, цинк.



Но все меняется, когда приходят они - масло, соль, сахар, карамелизаторы, красители, ароматизаторы, усилители вкуса. Доза соли в классическом соленом попкорне выше, чем в чипсах чревато, как минимум, повышением давления и нарушением работы почек. Ну и пищевая ценность попкорна благодаря всевозможным добавкам возрастает в среднем до 500 ккал на 100 граммов.

Возможные проблемы:

Заболевания пищеварительного тракта, почек, ожирение.

8. Сладкие газировки и соки

Сладкие газировки. В этих напитках нет ни одного элемента, который можно назвать нейтральным для организма человека. Наименее вредные элементы, входящие в состав таких напитков – это вода и сахар. Остальное – это кофеин, красители и консерванты, "вымывающая" из организма кальций ортофосфорная кислота, углекислый газ, который позволяет быстрее распределить вредные компоненты по телу.



Из-за повышенного содержания сахара (в 1 л колы, например, содержится примерно 112 г сахара) такие напитки не утоляют жажду, а усиливают ее. Вопрос: зачем тогда ее пить?

Не вредящие фигуре газировки при нулевой калорийности содержат сахарозаменители - в основном, аспартам, который распадается на формальдегид (канцероген класса А), метанол и фенилаланин (токсичен в сочетании с другими белками).

Да и безвредность для фигуры весьма сомнительна – газировка способствует образованию целлюлита.

9. Низкокалорийные продукты

Низкокалорийные и обезжиренные ("легкие") **тортики, творожные десерты, йогурты** только кажутся друзьями людей, следящих за своей фигурой и холестерином. На деле же само понижение содержания жира в продукте с лихвой компенсируется повышением доли углеводов - крахмалов, сахаров и сахарозаменителей.

Употребление этих продуктов способствует ожирению —



пищевые добавки в них тормозят обменные процессы, приводят к "углеводным сбоям", когда приготовившийся расщеплять глюкозу организм внезапно обнаруживает, что ему подсунули какой-нибудь цикламат или аспартам. Не последнюю роль здесь играет и психологический момент — раз продукт "легкий", значит, его можно съесть в 2-3 раза больше без угрызений совести.

Еще одна негативная сторона увлечения исключительно обезжиренными продуктами - авитаминоз, ведь некоторые жизненно важные витамины (А, D, Е и К) являются жирорастворимыми. Кальций из

Сок. В отношении "коробочных" соков почему-то очень сильна установка не только об их безвредности, но даже о пользе для здоровья. Однако за исключением углекислого газа их состав почти идентичен составу сладких газировок.



В одном стакане апельсинового сока из пакета — примерно 6 чайных ложек сахара, в одном стакане яблочного — примерно 7. Бесспорно, яблоки и апельсины и сами по себе содержат сахар, но там еще витамины и пищевые волокна, да и глюкоза не всасывается в кровь с такой скоростью. Пакетированные соки восстановлены из концентрата, они могут различаться стоимостью в зависимости от "раскрученности" марки, но остаются все такими же вредными для здоровья.

Возможные проблемы:

Эти напитки способны вызвать целый букет заболеваний. Самые безобидные из них - нарушение обмена веществ, ожирение, целлюлит и аллергия.

обезжиренных молочных продуктов также не усваивается.

Кстати, о "полезном": один стаканчик магазинного йогурта любой марки содержит примерно три ложки сахара. А еще стабилизаторы, загустители, антиокислители и ароматизаторы. Особенно опасны йогурты "с кусочками живых фруктов" - для пущей сохранности эти самые фрукты, которые даже как-то язык не поворачивается назвать "живыми", подвергаются стерилизации. Мифы же и легенды о чудо-бактериях, которые преспокойно живут в йогуртах по полгода и, будучи все-таки съеденными, минуют солянокислую среду желудка, добираются до кишечника, где начинают активно помогать местной микрофлоре - не более чем успешный рекламный ход. Бесспорно, йогурты с полезными бактериями существуют, но их срок хранения не будет превышать 3 дней.



Возможные проблемы:

Ожирение, нарушение обмена веществ, авитаминоз.

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