

## Вредные продукты и последствия их употребления

Обожаемые детьми «чупа-чупсы», жевательные конфеты, «мэйбоны», попкорн в красивой упаковке – это всё вредные продукты. В них содержится очень много сахара и разных химических добавок, заменителей, красителей. Чипсы – это смесь жира и углеводов, покрытая заменителем вкуса и красителем. Газированные сладкие напитки – сочетание химии, сахара и газов – всё это способствует быстрому распространению вредных веществ по организму. Кока-кола – великолепное средство для уничтожения ржавчины и известковой накипи, а представьте, что происходит с желудком после выпитых пол литра этого напитка. При этом в сладких газированных напитках содержится много сахара. Шоколадные батончики – это склады калорий, которые сочетаются с ГМО, химическими добавками, разными ароматизаторами и красителями.



Особое внимание стоит обратить на сосиски и колбасы, которыми уложены полки магазинов. Старайтесь покупать такие продукты не постоянно, потому что в них содержатся скрытые жиры – это нутряной жир, сало или свиная шкурка, всё это разнообразие скрывается разными ароматизаторами. Многие сосиски, колбасы и сардельки в большей своей части состоят из сои, которая выведена путем генетических изменений. И вообще жирное мясо имеет плохое влияние на организм, потому что холестерин перекрывает сосуды, тем самым увеличивается вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Домашний майонез не имеет особых противопоказаний, но если речь пойдет о промышленном изготовлении, то здесь можно утверждать, что такой продукт очень опасен. Во-первых, он имеет много калорий, а также углеводов и жиров. Во-вторых, современные производители майонеза не брезгают добавить в него усилитель вкуса или другую вредную добавку. Это касается и кетчупа, и других соусов, сделанных в фабричных условиях.

Вредными являются и продукты быстрого приготовления, начиная от разводимых напитков, заканчивая супами и лапшой. Все они содержат много ненатуральных продуктов, которые наносят вред Вашему организму.

Соль или как её называют – «белая смерть» провоцирует скопление токсинов и повышает давление. Поэтому старайтесь не злоупотреблять этим продуктом.

Алкоголь – это отдельная тема. Он не только мешает нормальному усвоению витаминов, но и очень калориен. Его негативное влияние на почки, печень и другие органы очень велико. И не нужно себя обманывать, утверждая, что в малых дозах алкоголь не вреден. Он начинает разрушать организм при первом глотке.

### Что будет если употреблять вредные продукты?

Неправильное питание – это одна из первых причин многих заболеваний. Жирная пища приводит к увеличению Вашего веса, заменители, ароматизаторы и всякого рода красителя играют роль яда, разрушая Ваш организм изнутри. Стоит отметить, что при большом количестве потребляемой химии, организм перестает реагировать на неё, как на вредное вещество и поэтому Вам кажется, что всё нормально со здоровьем, но часто это не так.

Для стабилизации работы Вашего организма старайтесь увеличить потребление сырых фруктов и овощей. Они нормализуют работу Вашей пищеварительной системы.

Также стоит отметить, что не только качество пищи влияет на Ваше самочувствие, но и её количество. Следите за своим режимом питания, старайтесь отказываться от еды быстрого приготовления на работе, уделяйте своему рациону должное внимание и тогда сможете сохранить Ваше здоровье.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*