

Человек есть то, что он ест"

Г.Гейне

Характер питания оказывает влияние на рост, физиологическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для здорового образа жизни

Уверены ли вы в том, что продукты, которые вы держите в своем холодильнике и употребляете каждый день, полезны? Не только гамбургеры и картошку фри следует употреблять с осторожностью, но и другие продукты, которые мы, не задумываясь, едим каждый день.

🍷 СЛАДКИЕ БАТОНЧИКИ, ЯРКАЯ ПАСТИЛА, ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ.

Не думайте, что, заменив гамбургер привычным бутербродом с колбасой, вы сильно выиграете. Во-первых, в них много скрытых жиров, а это уже не является полезным для здоровья, так как способствует увеличению уровня холестерина в крови. Во-вторых, собственно мяса в них немного: до 40% занимают сало, свиная шкурка, нутряной жир и прочие субпродукты. Внешний же

вид и вкус мяса достигается за счет вкусовых добавок и красителей. Нежно-розовый цвет получается за счет нитрата натрия, имеющего свойство связывать кислород в крови.

🍷 ПРОДУКТЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Увлечение такого рода продуктами может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, так как специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Увлечение чипсами и сухариками, которые содержат большое количество насыщенных жиров, углеводов и специй, может спровоцировать развитие избыточной массы тела у детей, а также ожирения в старшем возрасте.

🍷 СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ, ВАРЕНАЯ КОЛБАСА.

В состав жевательной резинки входит чрезмерное количество сахара и невероятное количество красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса и синтетика. Основа жвачки, **латекс**, хоть и признается безвредным, но до определенного предела. Жевать резинку лучше всего 2-3 минуты, 1-2 раза в день после еды. Частое использование жевательной резинки может снижать аппетит, спровоцировать аллергические реакции, оказывать раздражающее

действие на слизистую оболочку ЖКТ, способствовать возникновению гастритов и других заболеваний

🍷 МАЙОНЕЗ.

В традиционной рецептуре соуса «майонез» нет ничего ужасного, но при промышленном производстве все по-другому. Красители, заменители вкусов и генно-модифицированные продукты могут содержаться в нем в больших количествах. Добавьте сюда большое количество жира, а также продукты, которые мы обычно сдабриваем майонезом – салаты с вареной колбасой, жареная картошка, сосиски, пельмени – получится специфическая смесь

🍷 СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ.

Употребление газированных напитков повышает кислотность желудочного сока, стимулирует моторную деятельность кишечника, вызывает реакцию непереносимости. Содержащаяся в напитках углекислота раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевание ЖКТ, например, гастрит. Все химические добавки, внесенные для улучшения вкуса, запаха, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, являются довольно сильными аллергенами.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Не покупайте консервированные, копченые продукты малоизвестных производителей.
- Откажитесь от продуктов, имеющих длительный срок хранения.
- Внимательно читайте этикетку. Воздержитесь от приобретения товара, если в него входят больше 3-х пищевых добавок, а так же такие компоненты как «ароматизатор», «стабилизатор», «консервант».
- Ешьте как можно меньше продуктов быстрого приготовления.
- От воды, которую мы употребляем, напрямую зависит состояние нашего организма. Пейте фильтрованную очищенную воду.
- Отдавайте предпочтение горячему, традиционному домашнему питанию.
- Питание должно быть адекватным, сбалансированным, экологически чистым и разнообразным.



Гигиена
питания

