

«Полезная еда»



Чипсы и картофель фри



это высококонцентрированная смесь жиров и углеводов, в оболочке из красителей и заменителей вкуса.

Из-за особенностей приготовления, в них образуется множество канцерогенов - веществ, провоцирующих рак.

Жевательные резинки



Эти изделия вряд ли можно даже назвать продуктами питания, потому что они почти полностью состоят, из пищевых добавок: подсластителей и сахаро-заменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов, антиоксидантов (антиоксидантов) и пищевых красителей.

лезные и вредные продукты

другие газирова,

фель фри

кот-доги

сные

резинка

чип



ОВОЦИ.





Орехи

В список самых полезных продуктов питания попали и орехи, причем какой-то отдельный их вид ученые не выделяют - полезны абсолютно все. Орехи являются источником большого количества витаминов, минералов, белков, полезных жиров. Эти полезные продукты питания при ежедневном их потреблении хороши для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, анемии, проблем с потенцией, зрением, менструальным циклом. Также доказано, что орехи - полезная пища при стрессах, депрессиях, упадке сил, общего тонуса организма.







Полезные продукты



Вредные продукты

