

**Вредность  
продуктов  
быстрого питания**

# Быстрое питание



- Сумасшедший ритм жизни не оставляет современному человеку времени пообедать неспешно. Вместо обстоятельной трапезы приходится довольствоваться фаст-фудом.

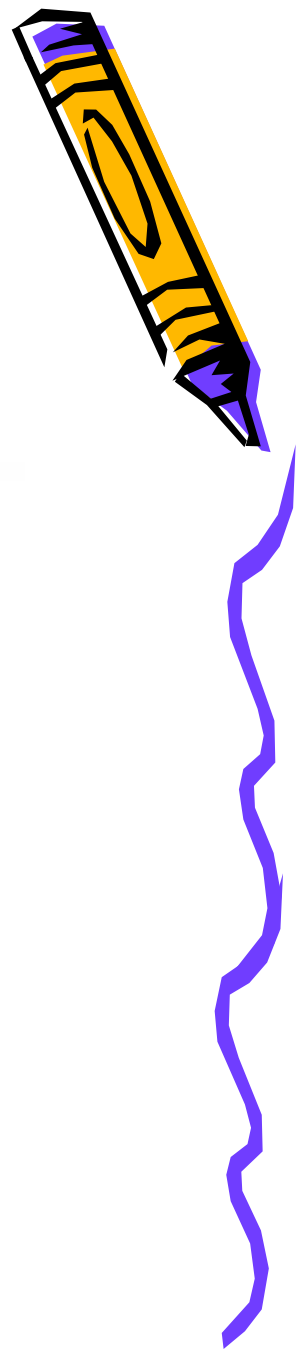


# Последствия к которым может привести употребление фаст-фуда

- Ожирение(в мире страдают 300 млн. чел)
- Кишечные и сердечно-сосудистые заболевания
- Нарушение энергетического баланса в организме
- Нарушение эндокринной и иммунной систем организма



# Мусорная еда



- Захламление территории
- Появление хронических нарушений в области пищеварения
- Ни один живой вид не может существовать в среде созданной из собственных отходов



Мусор



# Хот-дог - лучший крысомор и чипсы-убийцы

- На девятый месяц потеряли возможность размножаться
- К шестнадцатому страдали сердечной недостаточностью
- На семнадцатом первые смертельные случаи
- На второй год все крысы сталидохнуть.
- Картофельные чипсы содержат **акриламид**, вызывающий раковые заболевания



Не ешь снеки!



Невидимый враг



# Акриламид



- Вызывает рак
- Повреждает нервную систему
- Вызывает генетические мутации
- Образование злокачественных опухолей
- Вызывает бесплодие





# Транс-жиры

- Повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
- В отличие от натуральных жиров оказывают только отрицательное воздействие



**Fast food**

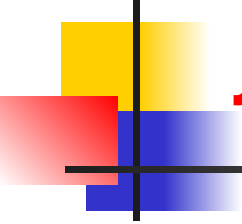
# Ты бреешься тем же, что жуешь на ужин



- Рецепты гамбургеров и картошки следует искать не в кулинарных книгах, а в трудах «Технология пищевой промышленности» и «Инжиниринг еды»
- И вкус запах еды делается на огромных химических заводах
- Существуют отделы которые отвечают за вкус хлеба, чипсов, крекеров, хлопьев; кондитерская-мороженое, конфеты, пирожные и зубную пасту; лаборатория напитков- «правильное пиво» и «100-% сок».
- В результате этих же процессов производятся запахи мыла, шампуней, средств для мытья посуды, популярных духов





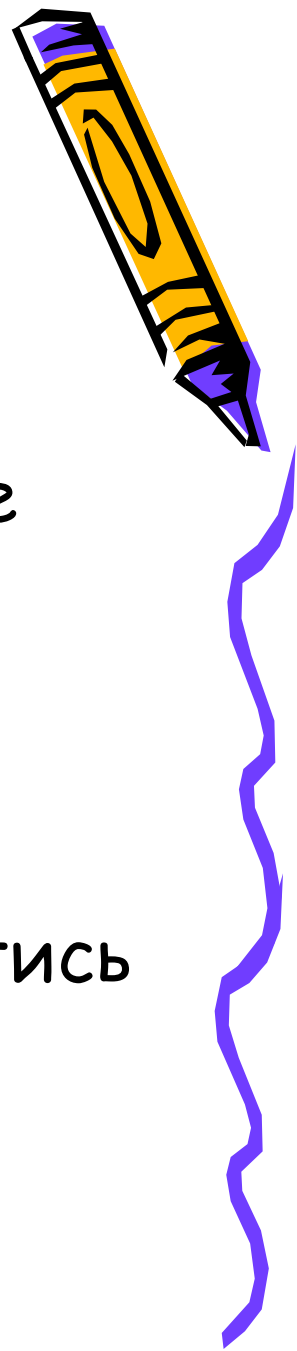


# Три правила для любителей фаст-фуда

---

- Не ешьте фаст-фуд чаще, чем раз в неделю, а желательно делать это еще реже.
- Опаснее всего для здоровья жирные и высококалорийные блюда
- Если днем вы ели фаст-фуд, вечером обязательно нужно поесть нормально. Не стоит идти в ресторан быстрого питания на голодный желудок

# Вывод.



- Нельзя сказать, что фаст-фуд вредна категорически. Порой бывает опаснее ничего не есть, чем перекусит между делом.
- Однако, перекусывание не может заменить нормального полноценного питания
- Без быстрой еды можно вполне обойтись

