

A top-down view of a dark surface covered with a variety of junk food items. In the center, there are four slices of pepperoni pizza. Above them is a pink frosted donut with yellow sprinkles. To the right, a small aluminum soda can is partially visible. The rest of the surface is scattered with various snacks, including colorful M&M's candies, potato chips, and other snack pieces.

Не ешьте это!





**Н**ыне процесс увеличения доли вредных продуктов достиг апогея. Вот список вредных продуктов, которые категорически нельзя употреблять, они опасны для здоровья!

Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел.

Ешь поэтому в меру.

*~ Абу-ль-Фарадж*





## Глутамат натрия

**Н**ельзя есть продукты с добавкой **Е- 621** (глутамат натрия). Берете упаковку товара в магазине и читаете. Если указан глутамат натрия, не покупаете ее вовсе.

Глутамат натрия является усилителем вкуса. Сейчас его добавляют даже в самые неожиданные продукты, дабы «подсадить» на них население. Будьте внимательны!

**Лучше пользуйтесь естественными продуктами: соль, сахар, перец и т.д.**

**Но глутамат ни в коем случае!**





## Сахарозаменители

Хотя многие сахарозаменители не содержат калорий и очень экономичны (один пластиковый контейнер заменяет от 6 до 12 кг сахара), но несмотря на это, им не стоит безоглядно доверять. Оказывается, почувствовав сладенький вкус, наш пищевод думает, что сейчас получит порцию углеводов: а их нет. После такого «обмана» любые углеводы, которые попадают в организм в течение 24 часов после этой «посылки», вызывает сильное чувство голода. **Никакие** сахарозаменители нельзя употреблять.



## Транс-жиры

- Масло 72,5% нельзя есть ни в коем случае. Это транс-жир – растительное масло низкого сорта разбитое водородом.
- Масла меньше 82,5% НЕ БЫВАЕТ. Если не получится найти такое масло, то лучше ешьте растительное. Лучше съешьте две ложки натурального сливочного масла, чем целую пачку или килограмм транс-жиров.





## Малосоленная селедка в пластиковых упаковках



Малосоленная селедка хранится только в масле.

Ни в каком уксусе, вине она не хранится. Если селедка без масла, значит в нее добавлен уротропин.





## Красная икра малосоленая

Принцип тот же. Красная икра долго не хранится. Только в замороженном виде или сильносоленая. Если продается слабосоленая, значит, в нее добавлен, либо уротропин, либо лимонная кислота. Может быть добавлено что-то другое, но на выходе все равно получается формальдегид.





# Заведомо генно-инженерные продукты

- Арахис. Вживляется ген петунии. Страшно ядовитое вещество. И насекомые арахис не едят.
- Зеленый горошек (консервированный)
- Кукуруза (консервированная).
- Импортный картофель.
- Крабовые палочки. (Крабовая эссенция, смешанная с соей)
- Какао.





# Кукурузные палочки и хлопья с сахаром



Если покупаете кукурузные хлопья, палочки, они должны быть ТОЛЬКО НЕ сладкие. Потому что сахар не используют в производстве.

Сахар горит при температуре 140 градусов. Поэтому используют сахарозаменители, в данном случае цикломат.





# Каши и крупы с ароматизаторами и красителями, идентичными натуральным

Это химические вещества, имеющие запах — привкус груши, клубники, банана и т.д. Ничего натурального здесь нет.





## Леденцы, барбарис



Сейчас используется настолько сильная химическая эссенция, что если вы слегка намоченную конфетку оставите на скатерти, она прожжет скатерть насквозь, вместе с лаком. Уничтожается даже пластик. Представьте, что происходит с вашим желудком.





## Мармелад

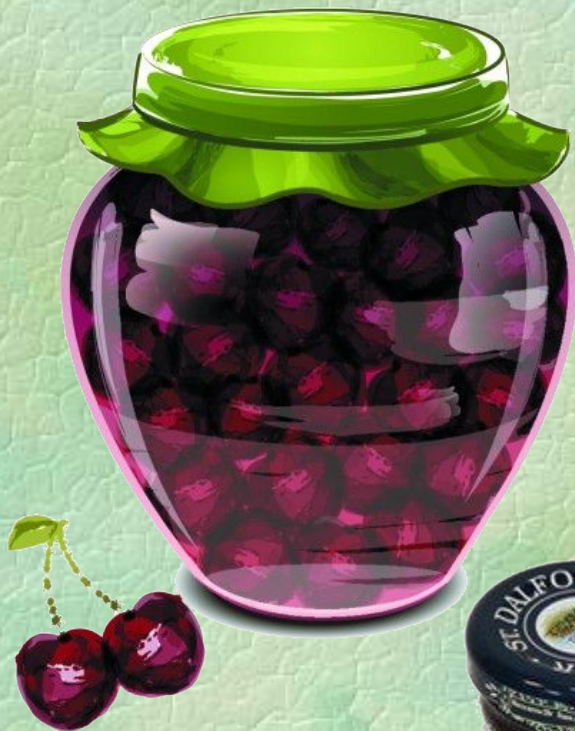
Ничего общего с тем, что было при СССР, нынешний мармелад не имеет. Это просто чудеса химической промышленности. Смертельно опасно.





# Джемы

Мощнейшие антиокислители. Никогда вы не сможете сохранить вишню в таком первозданном виде.





## Вареные колбасы

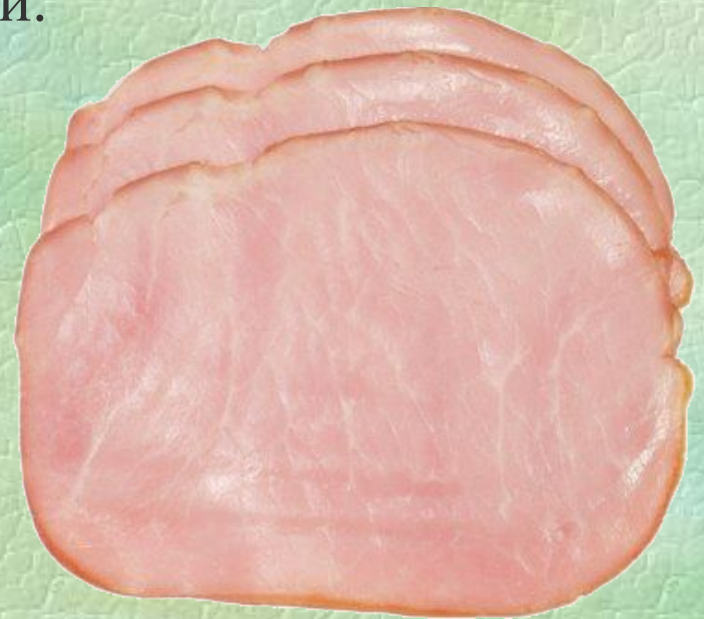
Они из генно-модифицированной сои. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.





## Ветчина

Ни о какой натуральности в данном случае вообще речь не идет. Берется тоненькая шейка и килограмм геля. За ночь в специальной машинке гель «расколбашивается» вместе с кусочком шейки и к утру получается огромный кусок «мяса». Как такового мяса в нем не более 5%. Все остальное – гель (каратинин, усилители вкуса, усилители цвета). Розовый цвет такому «мясу» придают усилители цвета вместе со специальными лампами. Если выключить лампы в витрине, Вы увидите, что цвет – зелененький такой.





# Сырокопченые колбасы

Как раньше уже никто не коптит.

Используются коптильные жидкости, в которых опять-таки формальдегид.





# Молочные продукты длительного срока хранения (более 2 мес.)

Все, что хранится более 2-х недель, употреблять нельзя.  
Асептическая упаковка – это упаковка с антибиотиком.





## Майонез в пластиковых упаковках

Уксус, находящийся в майонезе, хотя его там быть не должно, разъедает стенки пластиковой упаковки, высвобождая канцерогены. В пластиковые упаковки можно класть только нейтральные продукты.





## Кексы в упаковках и рулеты

Они не черствеют, не портятся, не сохнут, с ними вообще ничего не делается. Он месяц будет лежать. И через месяц он будет такой же.





## Шоколадные батончики

Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.





## Плавленные сырки

По сравнению с твердыми сортами сыров, плавленные сыры содержат больше натрия, что делает их нежелательной пищей людям, страдающим гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Они абсолютно не усваиваются!





## Рафинированное дезодорированное растительное масло

Рафинированное масло, кстати, есть нельзя, оно по молекулярной структуре почти не отличается от пластика, что происходит с ним в процессе сильного нагревания при рафинировании. Такое масло зашлаковывает организм и является сильнейшим канцерогеном. По этой же причине нельзя дважды жарить на одном и том же масле, кроме оливкового...

Рафинированное масло нельзя использовать в сыром виде в салатах.

На нем можно только жарить.





## Кетчуп, различные соусы и заправки

В них высокое содержание красителей, заменителей вкусов и ГМО. Кроме того, в них консерванты, предохраняющие эти продукты от порчи и нарушающие микрофлору кишечника, уничтожая и полезных микробов в организме.





## Продукты быстрого приготовления

Продукты быстрого приготовления: лапша быстрого приготовления, растворимые супы, картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая вред организму.





## АЛКОГОЛЬ

Даже в минимальных количествах мешает усваиванию витаминов. Кроме того, алкоголь очень калориен сам по себе. Рассказывать о влиянии алкоголя на печень, почки, наверно, и не стоит, вы и так всё прекрасно знаете. И не стоит полагаться на то, что определенное количество алкоголя идет на пользу. Всё это имеет место лишь при разумном подходе к его употреблению (довольно редко и в малых дозах).





## Сладкие газированные напитки

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара — в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы уже через пять минут снова хотите пить.





## Источники:

□ <http://www.cluber.com.ua/lifestyle/krasota-i-zdorove/2014/01/ne-eshte-eto-spisok-opasnyih-produktov/>







**Спасибо за внимание!**