



**ВЫ ЛЮБИТЕ
ВКУСНО
ПОЕСТЬ?**

Завтрак



ИЛИ

Обед



ИЛИ

Полдник



ИЛИ

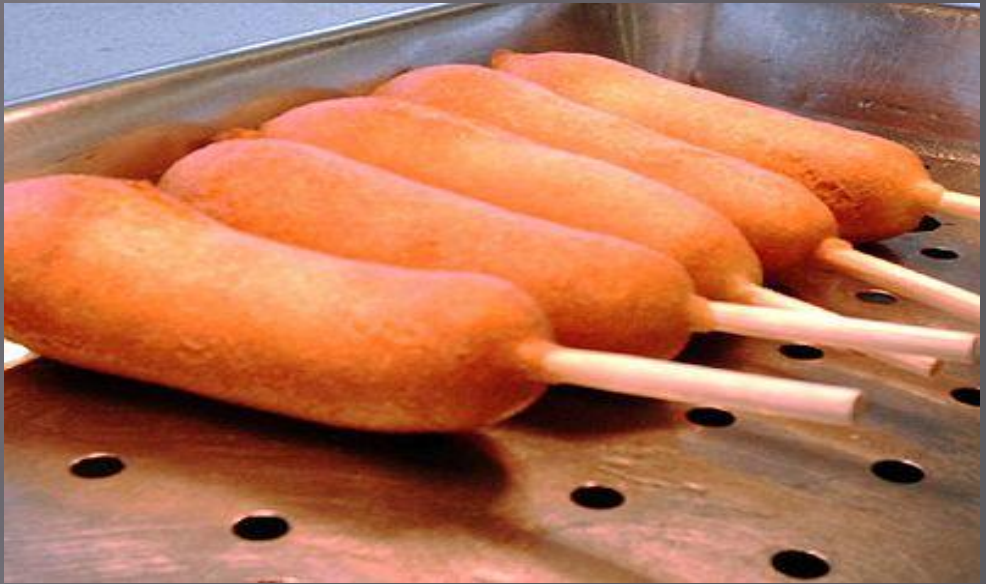
УЖИН



ИЛИ



Фаст Фуд



Фастфуд производят заведения быстрого обслуживания



Вкусно! Красиво! Полезно?

*«Человек
есть то,
что он
ест...»*



Что мы знаем о «Фаст фуде»?

- Фаст фуд (от англ. fast food - быстрое питание)
- Фаст фуд производят заведения быстрого обслуживания. В таких заведениях можно быстро, сытно и недорого покушать.
- Фаст фуд, можно сказать, продукт времени, ведь современному человеку некогда бывает не только приготовить еду, но и поесть её.

Правда ли еду в фастфудовских заведениях готовят на каком-то особенно вредном жире?



Действительно ли в еде из заведений быстрого питания содержатся какие-то наркотические вещества, заставляющие нас возвращаться туда снова и снова?



Почему эту еду часто обвиняют в том, что она вызывает гастрит, язву и другие болезни желудка?



«Быстрая еда» может привести к ожирению ?



Правда ли, что гамбургер + кола
намного вреднее, чем они же,
но по отдельности?



Правда ли, что фаст фуд особенно опасен для детей?



+



=



Сколько же раз нужно питаться фаст фудом, чтобы все описанное выше стало реальностью?



Три простых правила

- Не ешьте фастфуд чаще, чем раз в неделю. А желательно делать это еще реже.
- Опаснее всего для здоровья жирные и высококалорийные блюда (картофель фри, гамбургеры, сладкая газировка).
- Если днем Вы ели фастфуд, вечером обязательно нужно поесть нормально. Не стоит идти в ресторан быстрого питания на голодный желудок.



Здоровое питание!



ЧТО МЫ ПЬЁМ?



Полезен ли сахар?

По данным официального сайта в состав кока колы входит 11% рафинированного сахара, по неофициальным данным- 30%.

Это примерно 8 чайных ложек на 1 стакан напитка!

Очищенный (рафинированный) сахар - один из главных факторов, способствующих разрушению зубов. Регулярное употребление газированных напитков помогает развитию кариеса, ведь у больших любителей кока колы зубы буквально "купаются" в растворе сахара.



Можно ли употреблять ортофосфорную кислоту?

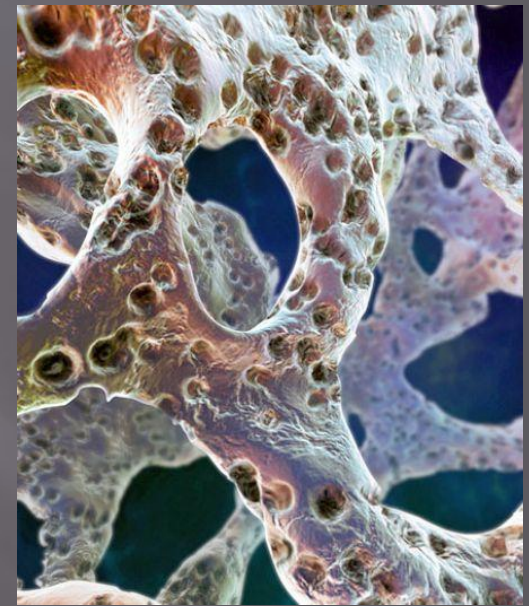
Ортофосфорной кислота используется в пищевой промышленности.

На вкус разбавленная ортофосфорная кислота очень приятна и небольшие ее добавки в мармелад, лимонады и сиропы заметно улучшают их вкусовые качества.

Ортофосфорная кислота зарегистрирована в качестве пищевой добавки E338.

Можно ли употреблять ортофосфорную кислоту?

Однако, избыточное употребление ортофосфорной кислоты может быть опасно для здоровья. Организм пытается нейтрализовать кислоту кальцием, который извлекается из костей, если его поступление с продуктами недостаточно, это может приводить к остеопорозу.



Остеопороз - это заболевание, которое характеризуется истощением костной ткани

Опасный кофеин

Кофеин - один из разновидностей наркотика. Он воздействует на центральную нервную систему, стимулирует выделение сахара из печени, в результате этого человек испытывает ощущение подъема, уменьшение усталости.

Кофеин, который является мягким психоактивным стимулятором, присутствует в большинстве кол и некоторых других газировках. Кофеин может вызывать раздражительность, бессонницу, нервозность, сердцебиение. Дети, потребляющие много кофеина, более беспокойны, плохо засыпают, часто страдают от головных болей. У них может нарушаться способность концентрировать внимание.



+



+



=

Большая
кофеиновая
тройка





Рекламный плакат кока-колы,
1900 год



Наши дни

СОСТАВ КОКА-КОЛЫ СЕГОДНЯ

САХАР

ДИОКСИД УГЛЕРОДА

КРАСИТЕЛЬ

КОФЕИН

ОРТОФОСФОРНАЯ КИСЛОТА

АРОМАТИЗАТОРЫ: (ванилин, коричное масло, масло гвоздики и лимона)



По утверждению официального сайта

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, Cola необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.





"Пищевые добавки и



Синтетические добавки довольно часто образуют аллергическую реакцию, которая проявляется в форме дерматита



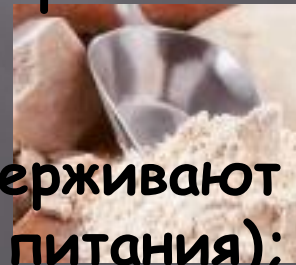
здоровье человека"

Буквенный код пищевых добавок

Пищевые добавки в составе пищевых продуктов обозначают с помощью специального E-номера, который состоит из *буквы E* (от слова «Europe») и *трёхзначным числом*, стоящем после буквы E. Например, **E133, E 330, E602**, цифры говорят о типе пищевой добавки (консерванты, красители и т.д.)

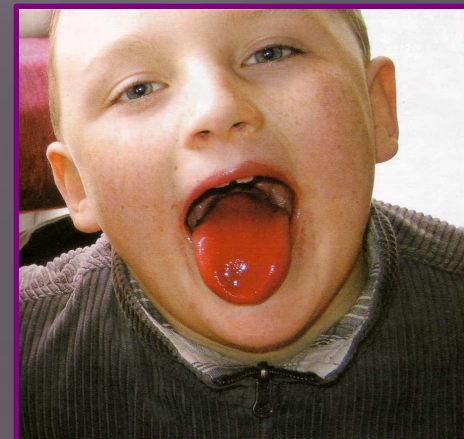
Классификация пищевых добавок

- E100 - E199 - КРАСИТЕЛИ (восстанавливают цвет продукта);
- E200 - E299 - КОНСЕРВАНТЫ (удлиняют срок годности продукта);
- E300 - E399 - АНТИОКИСЛИТЕЛИ (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- E400 - E499 - СТАБИЛИЗАТОРЫ (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- E500 - E599 - ЭМУЛЬГАТОРЫ (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- E600 - E699 - УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.



Воздействие пищевых добавок на организм

- запрещенные;
- опасные;
- вызывают расстройства кишечника;
- вызывают сыпь;
- влияют на давление;
- вредные для кожи;
- ракообразующие;
- повышают холестерин;
- влияют на ЦНС, зрение.



ОСТОРОЖНО

еда!

