

О вреде фаст-фуда



Фаст-фуд



В переводе с английского

**ФАСТ-ФУД – быстрая
еда**

К чему приводит частое употребление фаст-фуда?

1. К ожирению. В фаст-фуде прежде всего содержится большое количество каллорий, насыщенных жиров и холестерина. Например, в Великобритании живет 8-ми летний мальчик, который весит 100 кг. Как говорит мама Коннора, он страдает ожирением из-за того, что без конца поглощает гамбургеры и чипсы и воротит нос от овощей и фруктов.



2. Сокращается работоспособность мозга. Чрезмерное употребление фаст-фуда

при



3. Ребенок чаще болеет Пища из фаст-фуда не содержит витаминов, что приводит к
Снижению иммунитета



4. Заболевание пищеварительной системы. Для приготовления еды из фаст-фуда

используют не качественные продукты (сосиски, котлеты, соусы), их не правильно хранят, обрабатывают, иногда использую испорченную пищу. Мы покупаем эти продукты, кушаем в сухомятку или запиваем сладкой, газированной кока-коллой.



5. Заболевание сердца. Содержащиеся в фаст-фуде жиры и холестерин закупоривают сосуды, и кровь плохо поступает в сердце.



6. От фаст-фуда появляются прыщи, портится кожа, тускнеют волосы.



Чем заменить?



Кока-колла на свежавыжатые
СОКИ



Картофель фри на запеченный в духовке



Гамбургер на полезный бутерброд с вареным мясом, сыром и овощами



Пиццу с колбасой на пиццу с овощами и мясом в домашних условиях

Будьте здоровы!

