

# ***«Мусорная еда»***

*Чем вреден фаст-фуд?*

# Что же такое Фаст-фуд

Слово «фаст-фуд» в переводе в английского обозначает «быстрая еда». Так называется любое блюдо, которое молниеносно готовится, и так же быстро съедается.

- Во-первых, это блюда мест быстрого питания. Сюда входят картофель-фри, бургеры хот-доги и т.д.
- Во-вторых, все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.
- В-третьих, всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн.

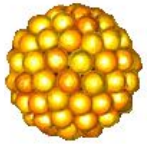
В целом фаст-фуд - это то, что можно съесть на ходу, почти не отрываясь от дел.

# Чем вреден фаст-фуд?

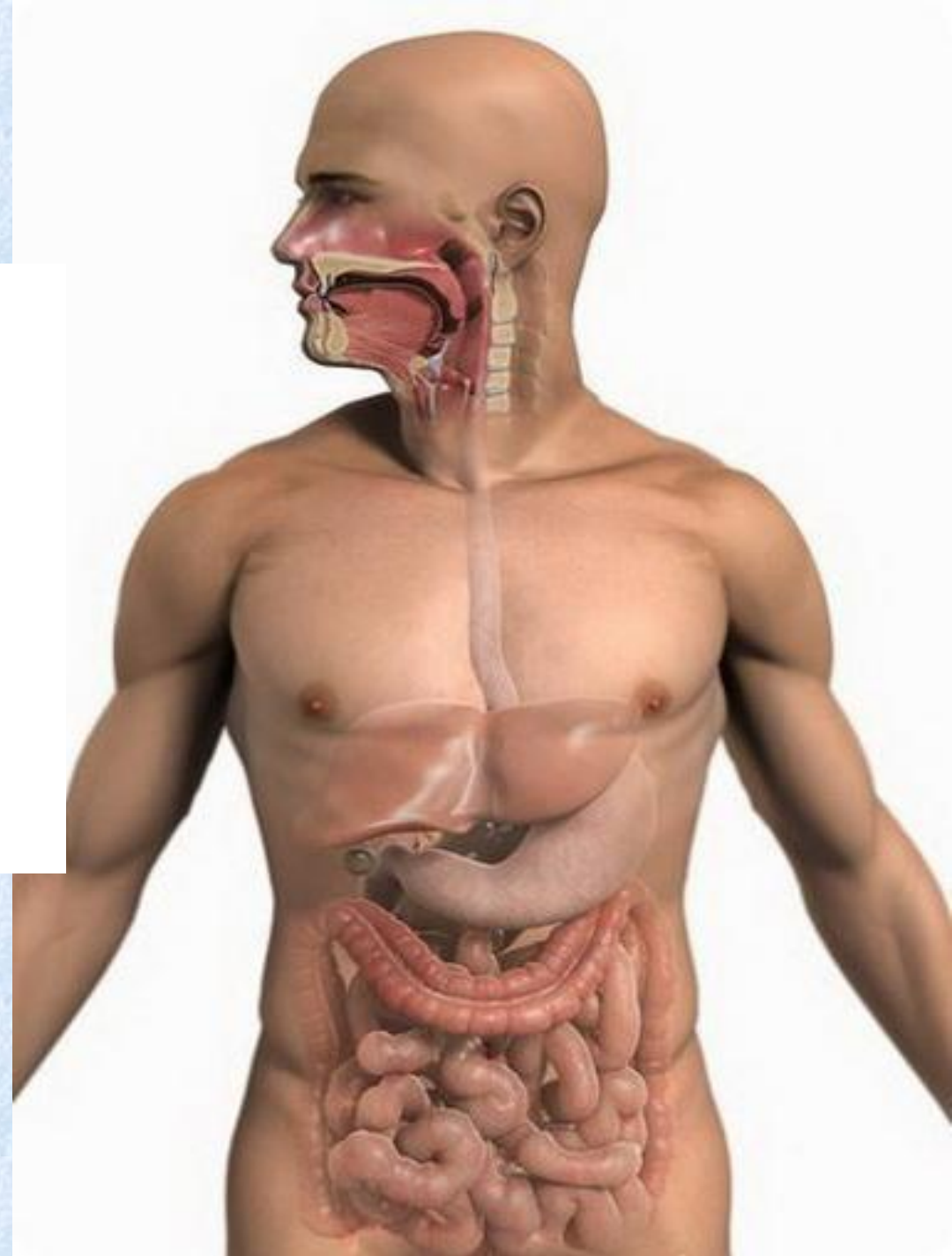
1. Высокое содержание холестерина;
2. Преобладание в фаст-фуде консервантов, ничтожное количество витаминов и минеральных веществ;
3. Высокое содержание специй и соли, которые изменяют вкус и помогают скрыть признаки старости продуктов;
4. Высокая калорийность;
5. Пищевые добавки усиливающие вкус и «способные» изменить рацион питания;

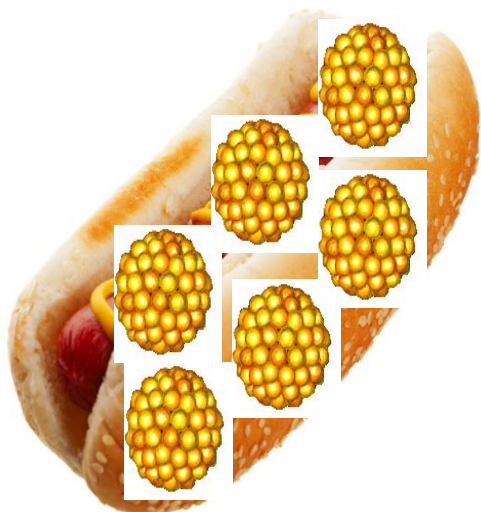
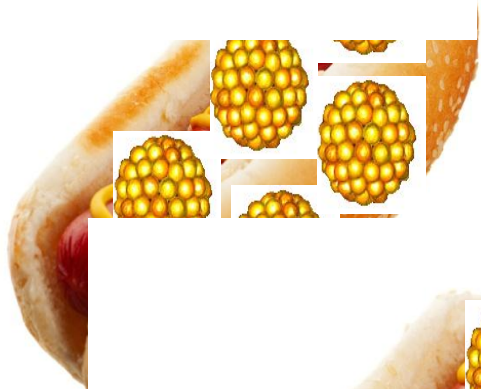
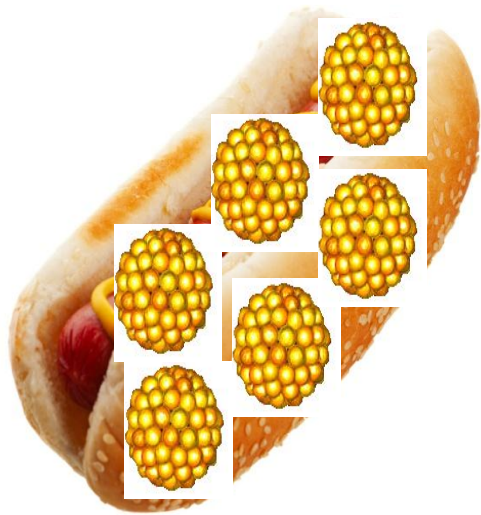
**Высокое содержание  
холестерина**



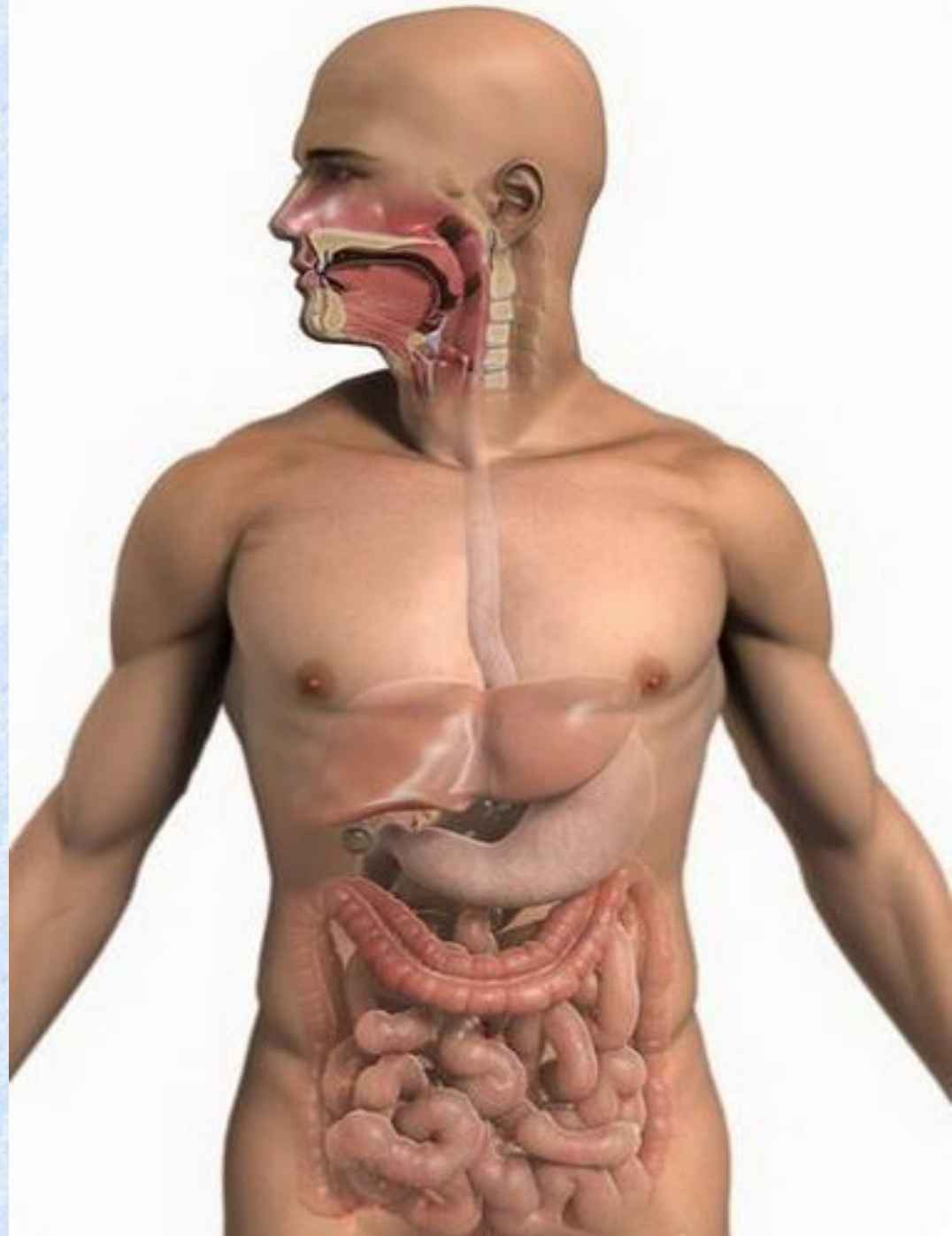


ХОЛЕСТЕРИН

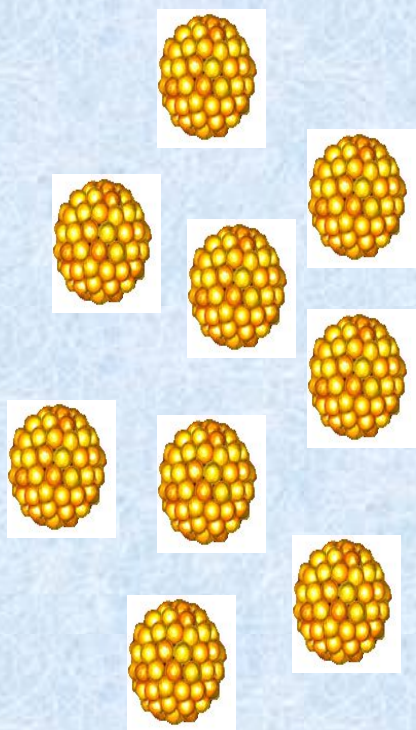




ХОЛЕСТЕРИН





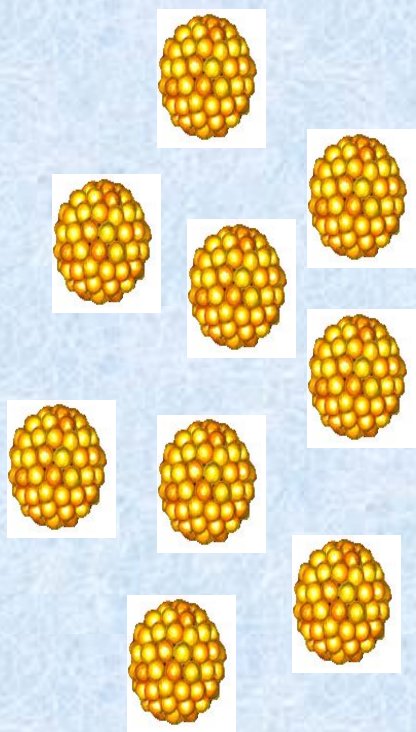


-

**ХОЛЕСТЕРИН**



**Атеросклероз**



«X» -  
**ХОЛЕСТЕРИН**



SCANPIX



**Преобладание в фаст-  
фуде консервантов,  
ничтожное количество  
ВИТАМИНОВ И  
МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

A  
B  
C  
E  
PP  
Fe  
Mg  
Zn  
Ω3





E160e E202

E200 E160a E339

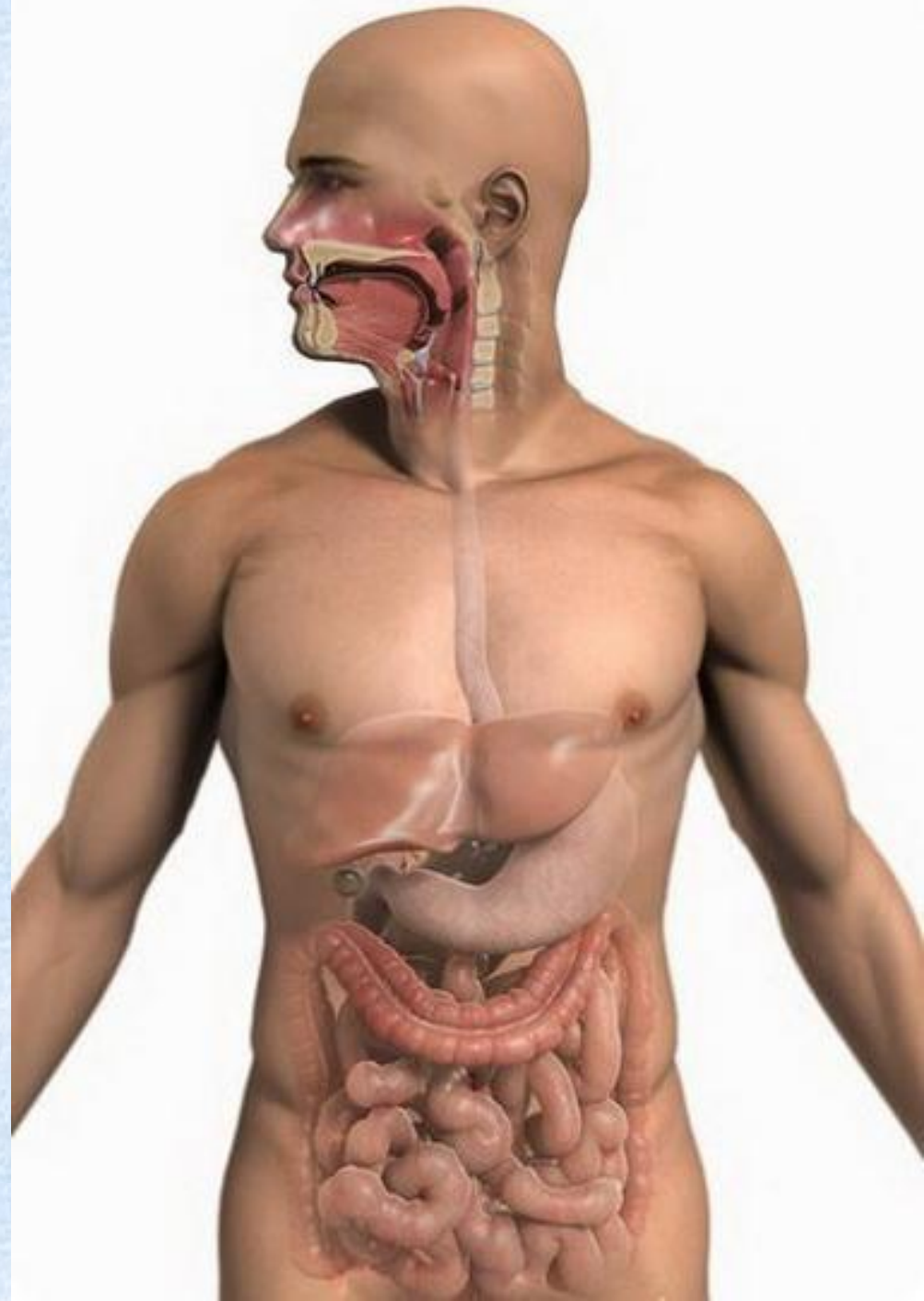


E201

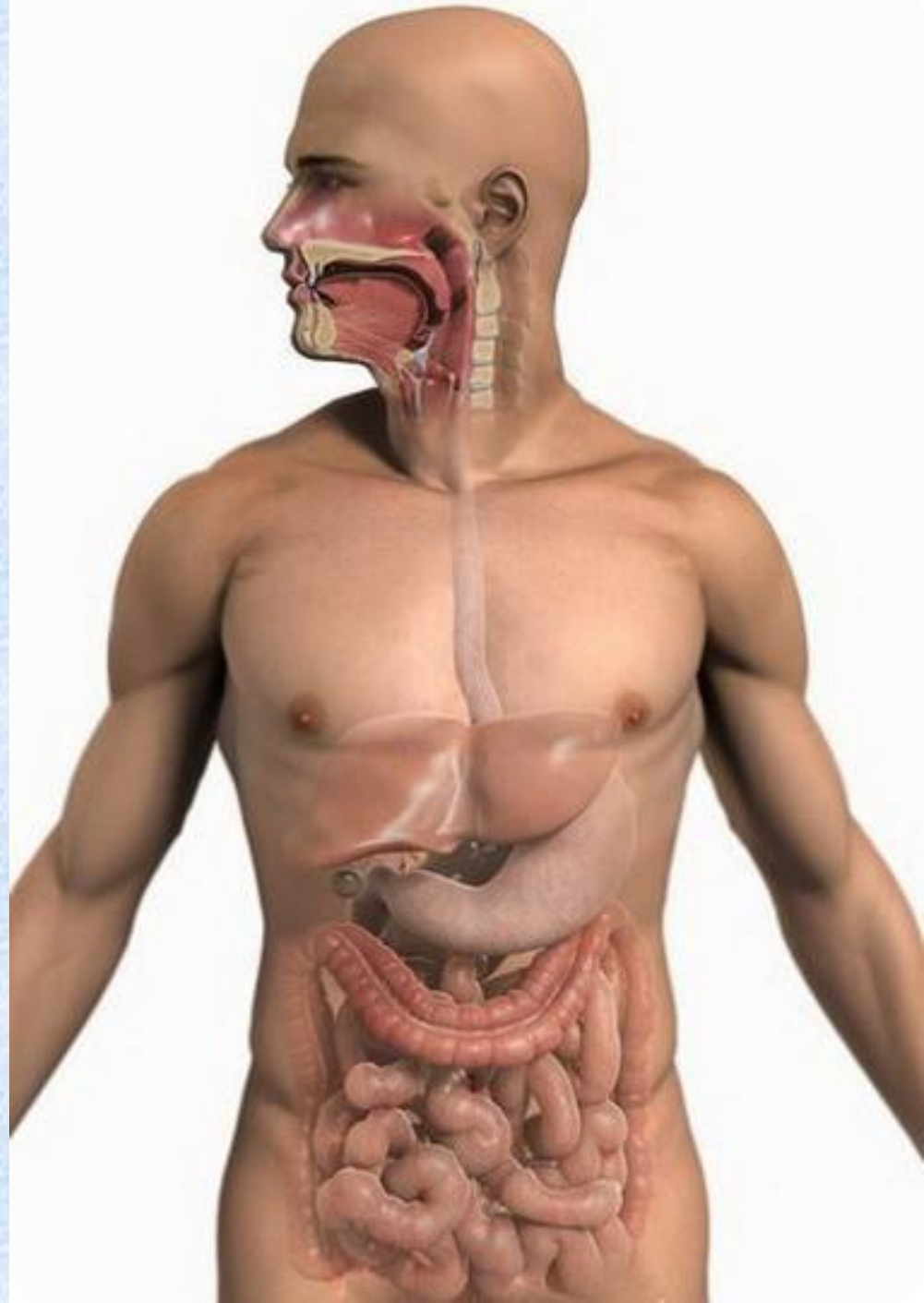
E1422

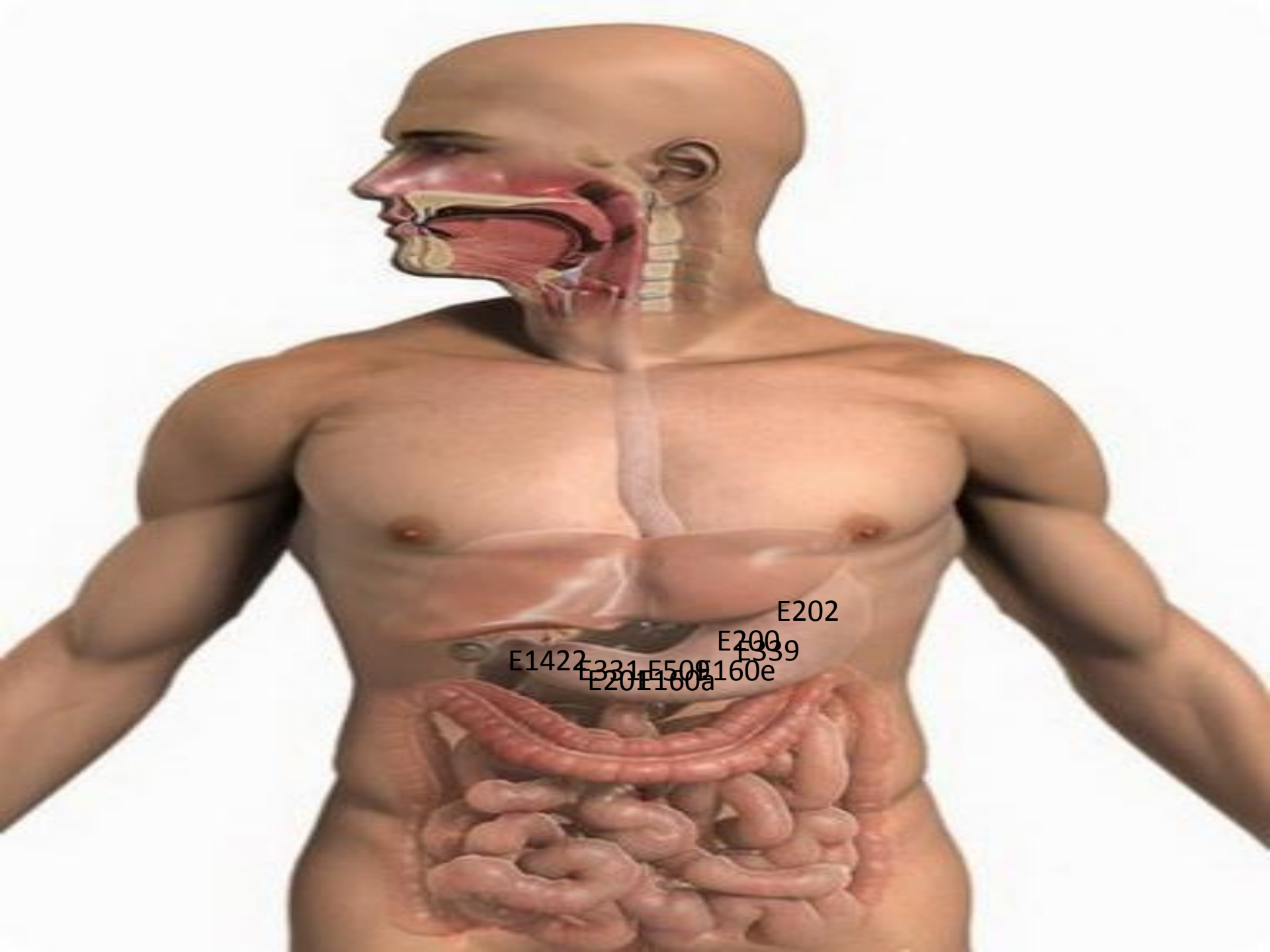
E509

E331









E202

E200

E339

E1422

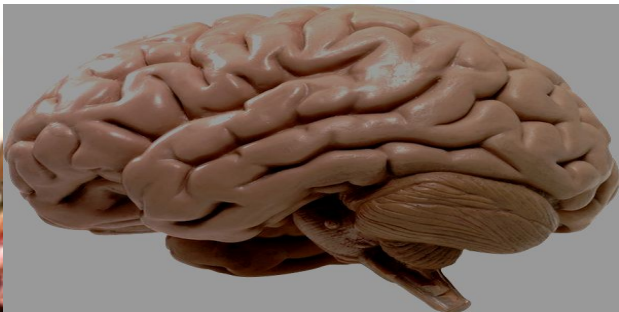
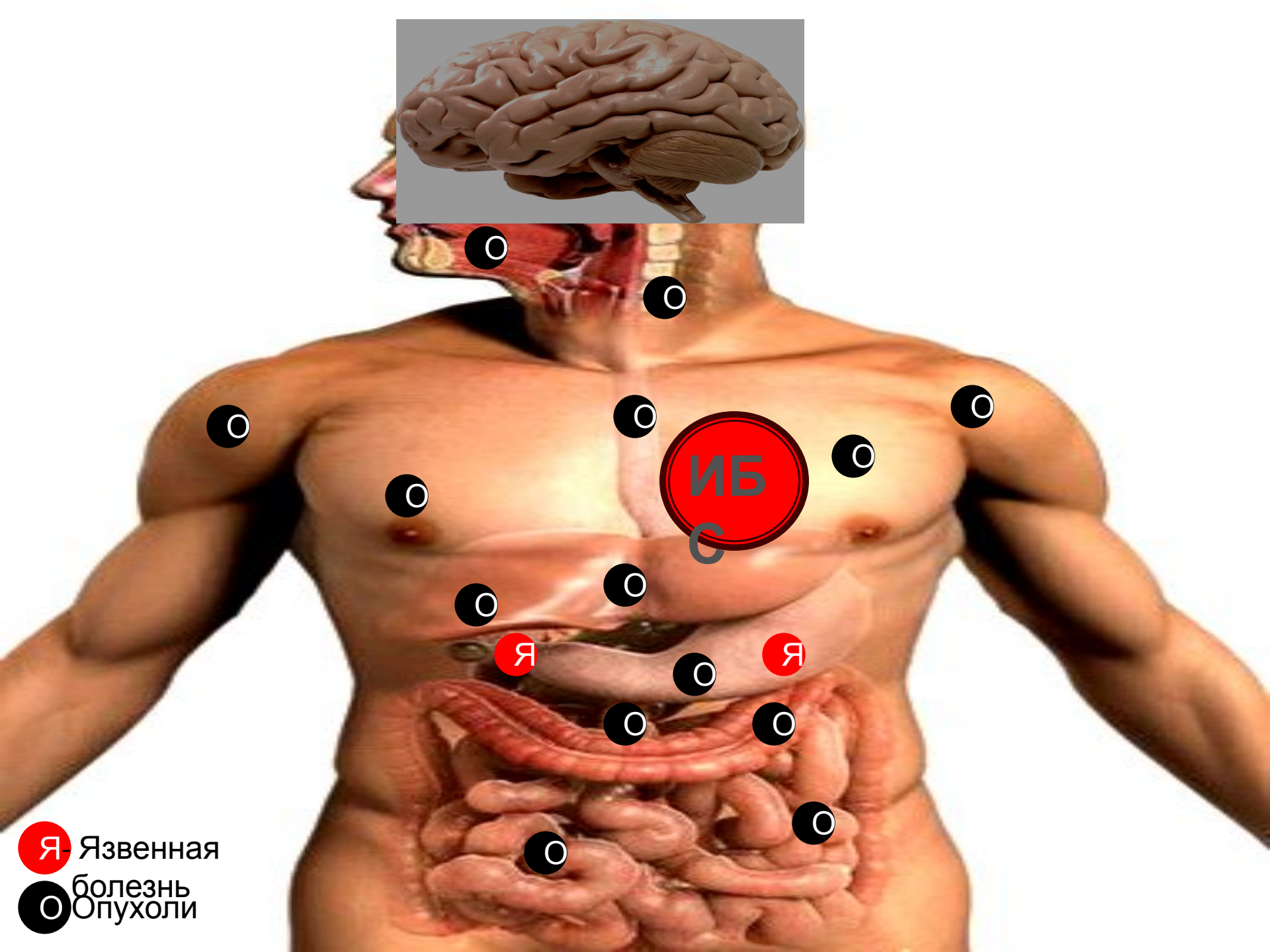
E231

E500

E160e

E201

E160a



ИБ

Я

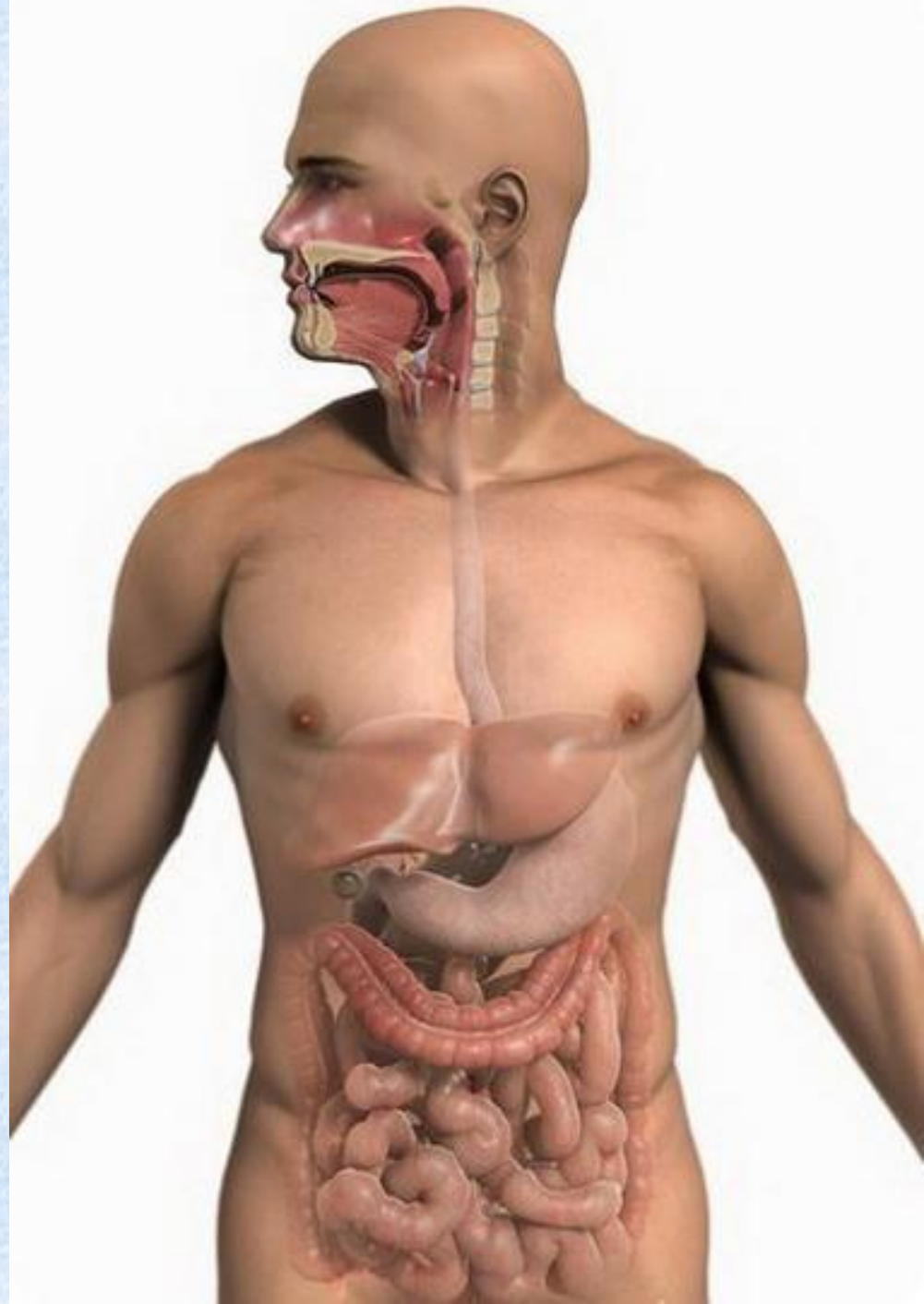
Я

Я Язвенная  
О болезнь  
Опухоли



**Высокое содержание  
специй и соли, которые  
изменяют вкус и  
помогают скрыть  
признаки старости  
продуктов**









Отравлени  
е

**Высокая  
калорийность**

Ж Ж Ж

Ж Ж Ж

Ж Ж

у у

у у у

у у у



Б Б

Б Б

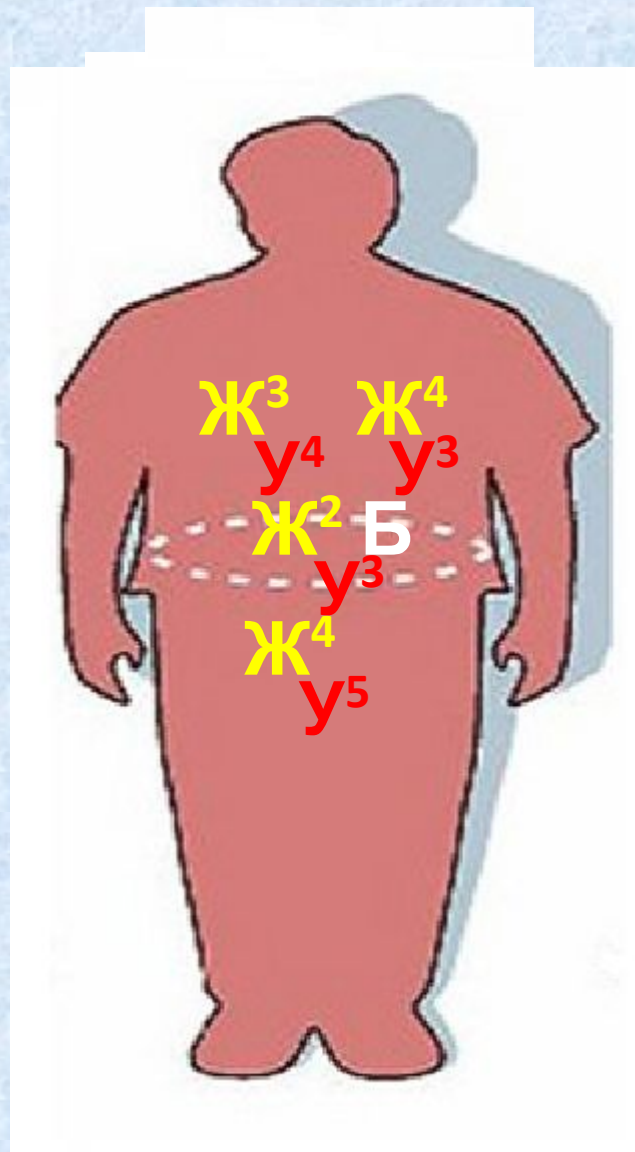
Б Б

Б Б

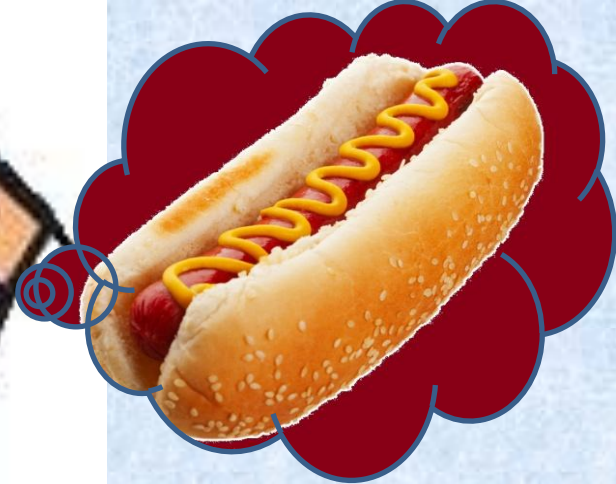




**Ж** - Жиры  
**У** -  
**Б** Углеводы  
- Белки

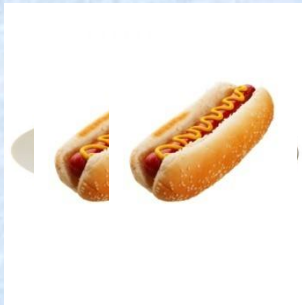


**Пищевые добавки  
усиливающие вкус и  
способные изменить  
рацион питания**



Ну ничего, от  
одного раза  
ничего не  
будет.



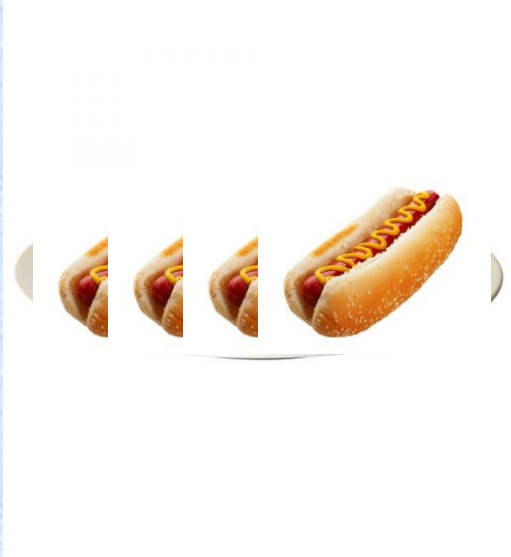


Как вкусно!  
Завтра  
тоже сюда  
приду

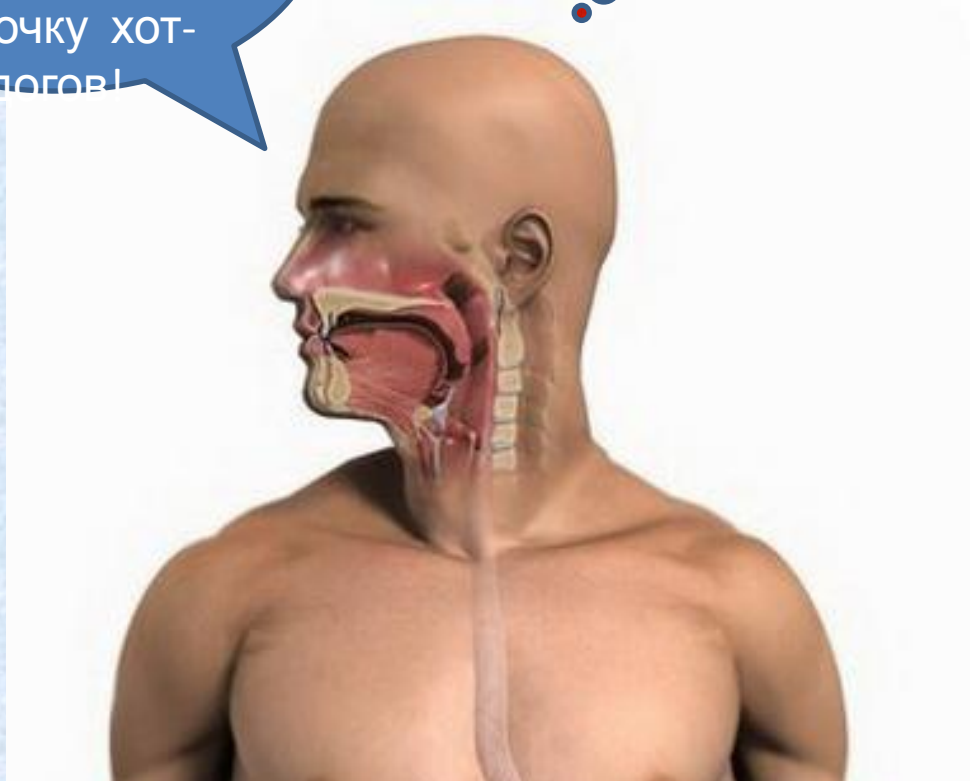




Вкусовой отдел  
ГМ



Времени  
сегодня  
больше,  
пожалуй и  
съем ещё  
парочку хот-  
догов!







**Не жалейте времени на здоровую еду.**

**Мы то что мы едим!**

