

## Самые вредные продукты для детей

Самым главным для каждой женщины с появлением ребенка у нее становится малыш. И ему самому родному на земле хочется дать самое лучшее. В том числе и питание. Многие мамочки очень «продвинуты» в этом вопросе, и это только к лучшему, так как позаботиться о вашем чаде кроме вас лучше никто не сможет.

Питание и здесь является одним из важных вопросов. Поэтому знания в современных продуктах питания будет только на пользу вашему малышу.

Самые вредные продукты питания (или продукты, которые нельзя употреблять ни при каких условиях, тем более детям). Итак, по порядку:

**1. Жевательные конфеты**, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - содержат огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители.



**2. Чипсы (кукурузные, картофельные)** - смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Один из самых продаваемых продуктов возле школ, университетов в ларечках. Детки очень любят ими перекусить на голодный желудок между переменками. Картофель фри, можно также отнести в эту группу – генно модифицированный картофель + многократно используемое подсолнечное масло с большим количеством формальдегида – явно не является символом сбалансированного здорового питания. Сама технология изготовления чипсов (гидрогенизация растительного масла) ведет к образованию канцерогенных синтетических жиров и других канцерогенов (акриламида, бензопирена). Канцерогены провоцируют появление рака. Несколько пакетиков чипсов в неделю — и в конце года + 3-4 кг. Их калорийность доходит до 600 ккал на 100 г продукта. Это низкого качества масло + концентраты, консерванты, и химия, которой в них с избытком. Кстати, желание съесть упаковку чипсов со вкусом «саями» или «пиццы» свидетельствует о том, что вы соскучились по мясной пище.

### ***3. Всеми любимые сладкие газированные напитки*** – смесь сахара, химии и газов.

Газированные сладкие напитки вредны высокой концентрацией сахара - в эквиваленте 4-7 чайных ложек, разбавленных в стакане воды (рекомендуется в сутки не больше 10 чайных ложек сахара). Утоляя жажду такой газировкой, уже через пять минут снова хочется пить. Многие из них содержат аспартам (E951), синтетический сахарозаменитель. Аспартам содержит Фенилаланин ( $C_9H_{11}NO_2$ ) который является его составной частью. Фенилаланин изменяет порог чувствительности, истощает запасы серотонина, что способствует при употреблении его в больших дозах развитию маниакальной депрессии, приступов паники, злости и насилия. При нагревании до  $+30\text{ }^{\circ}\text{C}$  аспартам распадается с образованием канцерогена формальдегида и высокотоксичного метана. Формальдегид - это вещество с резким запахом, канцероген класса А. Употребление напитков с аспартамом не утоляет жажду. Слюна плохо удаляет остаточный подсластитель со слизистой рта, поэтому после употребления напитков с аспартамом во рту остается неприятное ощущение приторности, которое хочется снять новой порцией напитка. В результате напитки с аспартамом становятся напитками для возбуждения жажды, а не для ее утоления. Бензоат натрия (E211) используется как консервант. Он оказывает сильное угнетающее действие на ферменты, ответственные за окислительно-восстановительные реакции, а также на ферменты, расщепляющие жиры и крахмал, что приводит к нарушению обмена веществ и очень скорому ожирению. А также супер состав красителей, ароматизаторов и другой «полезной» химией!



***4. Шоколадные батончики.*** Это гигантское количество калорий (около 500 ккал - что соответствует не плохому завтраку) в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. И самое неприятное то, что уже через 30-50 минут хочется опять кушать, а эти калории пойдут просто в жировые отложения.

**5. Сосиски, колбасы, сардельки.** Особое спасибо мясокомбинатом, за то, что найти сейчас качественную продукцию их производства практически невозможно, все эти продаваемые колбасы содержат скрытые жиры (свиная шкурка, сало), копыта, шкуру (обработанную химией) + ароматизаторы и заменителями вкусов (любимый глутамат натрия).

Производители часто стали переходят на генно-модифицированное сырье



(до

80 % состоят из трансгенной сои). Нельзя есть копченые продукты, варенные и сыровяленые колбасы. Они содержат столько фенольных соединений, сколько человек вдыхает в городе за год. Рецепты современных колбас и сосисок выглядят так:

Сосиски в полимерной оболочке: 45% - эмульсия 25% - соевый белок. 15% - птичье мясо. 7% - просто мясо. 5% - мука, крахмал. 3% - вкусовые добавки. Сардельки: 35% - эмульсия 30% - соевый белок. 15% - просто мясо. 10% - птичье мясо. 5% - мука/крахмал. 5% - вкусовые добавки. Колбаса вареная: 30% - птичье мясо. 25% - эмульсия 25% - соевый белок. 10% - просто мясо. 8% - мука/крахмал. 2% - вкусовые добавки.

**6. Майонез.** Его лучше просто готовить дома, сейчас выпускаю технику, с помощью которой этот процесс не будет длительным и трудным. Но вы себя избавите от сумасшедшего количества консервантов и различных канцерогенных веществ. Кстати уксус, который входит в состав всех майонезов, выделяет из пластика канцерогенные вещества.

К числу вредных продуктов относится и кетчуп, различные соусы и заправки. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них не меньше.



**7. Сухарики.** Хлебушек, подсушенный в компании масла, содержит 350 ккал на 100 г. Содержимое одного пакетика сухариков—около 170 ккал. Помимо всего прочего в готовых сухариках слишком много соли и вкусовых добавок.

**8. Глазированные сырки.** Очень калорийный и малополезный продукт, творога в нем очень мало, в основном жир (шоколад), сахар, и различные вкусовые химические наполнители. Лучше купите малышу обычный творог.

**9. Фастфуд и уличная еда.** Под этим понятием, прежде всего, употребляются беляши, хачапури (готовятся в кипящем растительном масле, используемом по многу раз)



и так далее.

Все что готовится вне дома, на улице или в специально оборудованных кафе.

**10. Кетчупы с крахмалом** - синтетические добавки, безопасность которых для здоровья не доказана.

**11. Овощи и фрукты, загрязненные промышленными выбросами и обработаны большим количеством химикатов для хорошего роста.** В овощах и фруктах, выращенных с использованием нитратов, собранных возле промышленных предприятий, автодорог и тому подобное, концентрируются бензопирен и другие канцерогены. Лучше покупать полезные овощи и фрукты, во-первых, в проверенных местах, во-вторых, по сезону, в третьих, те что растут на нашей родине.

**12. Маргарины (спреды).** Содержат канцерогенные трансгенные жиры. Кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара. Регулярное употребление таких сладостей - один из самых коротких путей к нарушению обмена веществ (это делает избыток жира и сахара).

**13. Мороженое.** Часто содержит синтетические загустители и ароматизаторы, которые



могут замедлять обмен веществ.

***14. Лапша быстрого приготовления,*** растворимые супчики, картофельные пюре.

Этот список составляет не только самый вредные продукты, но и самые употребляемые. Неправильное питание является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Частое употребление продуктов низкого качества (большое количество заменителей и красителей), постепенно отравляет организм и вызывает привыкание. Организм получает яды малыми дозами, привыкает к ним и уже не посылает тревожных сигналов, выражаемых высыпаниями на коже, или тошнотой, или головокружениями. Поэтому берегите здоровье своих детей.

***Рекомендации очень просты: ешьте больше овощей, фруктов, натуральных биологически чистых продуктов! Будьте здоровы и счастливы!***