

Чем сегодня перекусывают на ходу дети, подростки, студенты? Чипсы, сухарики, пиво, сладкая газированная вода, да мало ли еще чего продается на каждом углу и привлекает молодежь яркими этикетками. По телевизору множество рекламных роликов внушают потребителю, что это есть «круто», но никто не рассказывает, что «тщательно подобранные вкусы» могут принести вред тому, кто постоянно перекусывает этими продуктами. Чаще всего «едой на ходу» увлекаются молодые люди, не задумываясь о своем здоровье. На самом деле эти «модные» продукты – самый настоящий фаст-фуд, а точнее его разновидность Food On The Go - «еда на ходу», которая очень вредна для здоровья и вызывает заболевания органов пищеварения и развитие множество других болезней. Чипсы являются самым популярным блюдом «быстрой еды». При их приготовлении используют гидрогенизированный жир, искусственно произведенный жир, он содержит трансизомеры жирных кислот. Это очень вредные вещества, которые непоправимым образом нарушают функции клеток и ведут к ухудшению иммунитета, развитию диабета, атеросклероза, ожирения, возникновению рака. В чипсах также очень много соли. А соль в больших концентрациях задерживает в организме воду, что приводит к повышению артериального давления! Чипсы и картофель фри содержит вещество под названием акриламид, которое образуется под действием высокой температуры из углеводов содержащихся в картофеле. Акриламид считается канцерогеном - вызывает мутации генов, злокачественные опухоли желудка и причиняет вред нервной системе. Безалкогольные газированные напитки содержат в своем составе кислоту и углекислый газ, которые при употреблении могут спровоцировать острый приступ панкреатита и обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, разрушение зубной эмали. Любой напиток содержит сахар либо его заменитель. Если на этикетке не написано "сахар", там обязательно должен быть указан его заменитель - сахарин, суннет, цикломат или самый известный подсластитель - аспартам (нутрасвит). Аспартам - это белок, он в 200 раз слаще сахара, и не содержит углеводов, но он противопоказан больным фенилкетонурией. Взрослому здоровому человеку один стакан "газировки" 1-2 раза в неделю вреда не принесет. А малышам до 3 лет нельзя давать никаких газировок, детям и подросткам также не рекомендуется давать газированные напитки. Пиво - не молоко! От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными. В процессе спиртового брожения в пиве образуются побочные продукты брожения - это альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры. Эти вещества, даже в малых количествах, очень токсичны, они вызывают гибель клеток головного и спинного мозга, поражение сердца, цирроз печени, гепатит, панкреатит, гастрит, повышение артериального давления, слабоумие. В организме мужчин при употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона – тестостерона, начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз. Энергетические напитки - достаточно недавнее изобретение человечества и очень модное у молодежи, так как ошибочно считается, что напитки отлично поднимают настроение и стимулируют умственную деятельность. Они рекламируются как продукт, который "заряжает энергией". Но сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную, то есть мы берем у себя энергию в долг, а в результате получаем усталость, бессонницу, раздражительность и депрессию. Кофеин содержат все без исключения "энергетики". Он приводит к истощению нервной системы и вызывает сердцебиение, возбуждение, повышенную нервозность, депрессию и привыкание. Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма. Энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем, Эта возбуждающая и опьяняющая смесь очень ядовита так как: вызывает судорожные припадки и приводит к отказу почек. Содержание таурина и глюкуронолактона в банке напитка в несколько раз превышает допустимый уровень, и даже ученым неизвестно, как эти ингредиенты действуют на организм, и как они взаимодействуют с кофеином. Энергетические напитки противопоказаны беременным женщинам, детям, подросткам, людям занимающимся спортом страдающим от расстройств сна, повышенной возбудимости, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний. Они официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии и продаются только в аптеках, так как считаются лекарством. При отсутствии полноценного обеда не стоит перекусывать чипсами и «газировкой». Фаст-фуд лучше заменить на домашний бутерброд со стаканом горячего чая, любые фрукты, овощи или кисло-молочный напиток и надо помнить, что питание в молодом возрасте определяет продолжительность и качество дальнейшей жизни, а рациональное сочетание труда и отдыха, а также здоровый сон поддержит отличное настроение каждый день.