

САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

1. Колбасно – сосисочные изделия!

Они содержат, так называемые, **скрытые жиры**: свиная шкурка, сало, нутряной жир – все это вуалируется ароматизаторами и вкусовыми добавками.

Негатив в том, что все более и более производителей переходит на генно – модифицированное сырье.

Так, сосиски, сардельки, колбасы на 80% состоят из трансгенной сои. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, что ускоряет старение и повышает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний.

2. Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов, чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.

Газированные напитки вредны и большим содержанием сахара (в эквиваленте– 4-5 чайных ложек на стакан). Поэтому не удивительно, что утоляя жажду такой газировкой уже через 5 минут вы хотите пить!

3. Чипсы – и картофельные и кукурузные – очень вредны для организма! Это ничто иное, как смесь углеводов и жиров, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Также ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

4. Лапша быстрого приготовления: многочисленные растворимые супчики, картофельное пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

5. Соль. Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает соле – кислотный баланс в организме, способствует скоплению токсинов.

Как минимум, потребуется ограничить количество потребления Вами соли!

6. Жевательные конфеты, пастила, чупа – чупсы – все это вредные продукты, содержащие много сахара, химические добавки, красители и т.д.

7. Шоколадные батончики – это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и т.д.