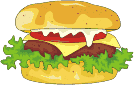
**Самые вредные продукты.**

**К сожалению, переход на здоровое питание для большинства людей становится совершенно непосильной задачей. Ведь среди вредных продуктов есть очень вкусные блюда, отказаться от которых мы просто не в силах.**

**Менять свой рацион или нет – дело ваше. Никто не вправе заставить человека отказаться от тех или иных привычек**.

* Итак, самым пагубным для нашего здоровья блюдом, по мнению большинства диетологов, являются **жареные пончики**. Особенно вредно есть их на завтрак. Начиная день с пончиков, мы сами нарушаем обмен веществ, да и питательный ритм после этого проходит неправильно. К тому же, пончики содержат вредные жиры, а белая мука и сахар сводят к нулю его общую питательную ценность.
* На второе место по степени «вредности» врачи ставят **вермишель и супы быстрого приготовления.** Каждая такая порция содержит огромное количество насыщенного жира, превышающее суточную норму натрия. В общем, бедные студенты вынуждены расплачиваться за дешевую и быструю пищу самым дорогим, что у них есть – собственным здоровьем.
* Третье место в списке занимает любимый многими **фаст-фуд**. Куриные котлеты из ресторанов быстрого питания, содержат чрезвычайно много жира. Так, например, половина из 250 калорий знаменитых «наггетсов» являются жирными. А доля чистого жира в порции составляет аж 15граммов. **Картофель «фри»** содержит 380 калорий и 20граммов чистого жира. **Хот-доги** нисколько не отстают от других блюд фаст-фуда и занимают в списке вполне «достойное» место. Дело в том, что они крайне бедны питательными веществами (особенно белками), зато жира в них – хоть отбавляй! Не менее 13граммов на один хот-дог. Так что судите сами, стоит ли увлекаться такими блюдами.

Говоря о вредных продуктах, нельзя не упомянуть майонез. Да-да, обычный **майонез**. В одной ложке этого соуса содержится более 100 калорий и 12граммов чистого жира. Задумайтесь об этом и постарайтесь по возможности ограничить потребление данного продукта. Приготовленный в домашних условиях и используемый, образно говоря, по граммам, особого вреда нашему организму не приносит. Но как только мы начинаем разговор о фабрично-произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит выставлять табличку «Опасно для жизни». Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Поэтому подумайте лишний раз, когда добавляете майонезика к жареной картошечке. Особая концентрация вреда в шаурме, щедро сдобренной майонезом, в гамбургерах, бутербродах с майонезом.

К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и **кетчуп, различные соусы и заправки,** в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньшее.

* **Сахар и все продукты, куда он** входит: кондитерские изделия, варенья, джемы, компоты, мороженое и подслащенные соки. В принципе, травяной чай с сахаром или вареньем как отдельную еду можно позволить, но в сочетании с другой пищей сладкое решительно противопоказано. Съеденный с крахмалами или белками, сахар вызывает гнилостное брожение, а с фруктами он окисляет кровь. Фрукты – мощный источник щелочи, а с сахаром они становятся такими же мощными источниками кислоты. Даже мед лучше кушать отдельно. Кстати, заготовки из ягод с сахаром значительно менее вредны, чем просто сахар.

**Маргарин, кулинарные жиры, растительное сало и прочие искусственные жиры**. Если здоровье не безразлично, то ни есть их, ни готовить на них нельзя.

**Консервы.** Это абсолютно мертвые продукты. Мясные и рыбные консервы к тому же перенасыщены солью и консервантами. Овощные консервы иногда бывают съедобными. Фруктовые и овощные пюре для детского питания лишь на самый крайний случай, когда невозможно найти ничего свежего. Лучше по возможности, обходиться всем свежим.



**Кофе.** Это стимулятор и, как все стимуляторы, не являются продуктом питания. Все, кто часто пьет кофе, больны, и им не суждено испытать, что значит, по-настоящему быть здоровым, пока их нервная система не оправиться от систематического насилия, вызванного этим напитком.



32-1_s35-1_s34-1_s**Чай.** Все, что говорилось о кофе, относиться и к крепкому черному чаю. Лучше пить травяные чаи. Зеленый чай несравненно менее вреден, чем черный, его часто применяют при расстройствах, метеоризме, дисбактериозе. Но и к черному, и к зеленому чаю лучше не привыкать.

**«Фанта», «Кока-Кола», «Пепси-Кола», «Спрайт»** и другие им подобные напитки. По своему разрешительному действию на организм они превосходят и кофе, и чай. Вообще лучший из всех напитков – чистая вода.

Основной состав газировки: вода, сахар, лимонная кислота, красители и ароматизаторы. Также в газировку добавляют жаждоусилители. Таким образом, кислотность этого продукта очень высока и жидкости они выводят из организма гораздо больше, чем вводят.

Сначала у любителей газировки снижается иммунитет, а затем блокируется работа ферментного аппарата и нарушается обмен веществ на клеточном уровне.

За 1,5 часа после принятия газировки в организме происходит следующее:

* в первые 10 минут происходит всасывание сахара, который в избытке содержится в напитке
* еще через 10 минут в крови подскакивает инсулин, печень превращает весь сахар в жиры
* еще через 20 минут увеличивается кровяное давление, блокируются аденозиновые рецепторы, организм увеличивает производство гормона - дофамина, стимулирующего центр удовольствия мозга
* вскоре фосфорная кислота начинает связывать кальций, магний и цинк в кишечнике
* еще через 50 минут эти вещества выведутся из организма, но вместе с кальцием, магнием, цинком, натрием и водой, которые находятся в костях.

Любителям газировки следует помнить, что в их организме постоянно не хватает столь важных элементов, а следовательно, не удивляться ломкости волос, плохим зубам и слабым костям. На полках магазинов – разнообразие газированной воды с множеством вкусов. Независимо от ценовой категории, они одинаково разрушительно влияют на организм. Помните, лучший из всех напитков – чистая вода! Пищевые красители, консерванты, содержащиеся в «неоновых» напитках – источник ксенобиотиков (устойчивых и трудновыводимых веществ). Их накопление в клетках, особенно жировых служит причиной синдрома хронической усталости, снижения иммунитета, приводит к функциональным расстройствам систем организма – запорам, кожным заболевания, опухоли желудка, раку пищевода.



**Все колбасы, а также копченая рыба, ветчина, копченая грудинка и т.п.** Вареную колбасу трудно даже назвать продуктом. Копчености ощутимо бьют по пищеварительным и выделительным органам и очень сильно закисляют кровь.

**Все жареное.** При жарении образуются ядовитые и канцерогенные вещества, особенно когда жир со сковородки пускают в ход по нескольку раз. Если все же приходиться

что- нибудь обжаривать, то лучше это делать на топленом масле. Румяные корочки, аппетитные и вкусные, трудно усваиваются и способствуют гастритам, колитам, язвам, заболеваниям печени и почек.

**Уксус, перец, томатные соусы, горчица, маринады** и другие острые кислые приправы. Они призваны улучшить вкус, чтобы можно было есть. Но они сильно раздражают пищеварительные и выделительные органы, мешают их работе и способствуют многим болезням. Их допустимо употреблять в микродозах и, разумеется, не постоянно.



**Рафинированное растительное масло.** Хранить лучше всего в стеклянной посуде с плотной крышкой, в защищенном от света месте. Во вскрытых пластиковых бутылках долгое время масло держать не рекомендуется, так как на воздухе масло реагирует с пластмассой и образует токсичные соединения

**Вялые, несвежие овощи, подпорченная зелень.** Они не только не полезны, но даже могут вызвать отравление. То же самое относиться и ко вчерашним салатам.

**Изделия из очищенной пшеничной муки** – хлеб, макароны, сушки и др. – лучше вообще исключить из своего меню. Если все же приходиться кушать, то очень долго и тщательно пережевывайте. Пшеничный хлеб из качественной муки, по утверждению большинства видных диетологов, тоже вреден, он переваривается, но сильно закисляет кровь.

**Шлифованный рис.** Его советуют избегать по тем же причинам, что и белый хлеб – такой рис закисляет организм. Лучше покупать менее очищенный рис 2-го сорта, а еще лучше – бурый (желтый) рис.

**Чипсы и сухарики**

Чипсы (англ. chips) — лёгкая закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля или иных корнеплодов, обжаренные в масле.

Но, чтобы картошка хрустела и не портилась, в нее добавляют огромное количество химических веществ, в том числе глутамат натрия.

Глутамат натрия (лат. monosodium glutamate, мононатриевая соль глутаминовой кислоты) — пищевая добавка, предназначенная для усиления вкусовых ощущений, за счёт увеличения чувствительности сосочков языка. Представляет собой белый кристаллический порошок, прекрасно растворимый в воде.

Глутамат вызывает оксидативное повреждение клеток животных, при этом также повреждая ДНК, что доказали опыты на крысах при дозах в 0,6 г/кг в течении 10 дней.

Некоторые исследователи связывают с глутаматом натрия воздействие на головной мозг (от головной боли до болезни Альцгеймера), ухудшение состояния больных бронхиальной астмой, разрушение сетчатки глаза, глаукому.

**Сухарики** — сушёный хлеб мелкими кусочками.

Казалось бы, что в этом вредного. Но этот подсушенный хлеб щедро присыпан консервантами (вещества, обеспечивающие гибель или торможение развития в продукте вредных микроорганизмов. При этом продукт защищается от появления неприятного вкуса и запаха, плесневения и образования токсинов микробного происхождения), ароматизаторами (вещества, которые используют для придания определённых запахов), разделителями.

В чипсах и сухариках находится огромное количество канцерогенов ( химические вещества, способные при попадании в организм человека или животных приводить к образованию злокачественных опухолей), в частности- акриламид.

Известно, что акриламид повреждает нервную систему и является причиной генетических мутаций и образования опухолей в брюшной полости.

Образуется он в результате подогревания богатой углеводами пищи, т.е. при варке не образуется вовсе, а во время жарки, наоборот, вырабатывается очень активно. На 1кг чипсов содержание опасного вещества достигает 2000 микрограмм, что в 40 раз больше, чем в килограмме жареного мяса.

**Чипсы и сухарики - продукты скорее современной химии, чем пищевой промышленности.**

**Гамбургеры и картофель «фри».**

Легко усвояемые калории, сахара и углеводы не полезны. Еще вреднее жиры, которые в большом количестве содержатся в гамбургерах.

Как правило, это не натуральные жиры, а химически произведенные трансжиры - ненатуральные, искусственные изомеры жирных кислот, насыщенные водородом сверх всякой меры.

Трансжиры не портятся, а с ними не портятся и продукты на их основе. Благодаря их синтетической природе, мы сначала толстеем, а затем страдаем от сердечнососудистых и онкологических заболеваний.

Кроме того, по мнению исследователей, трансжиры ухудшают качество материнского молока, повышают риск возникновения рака груди, диабета, понижают иммунитет, отрицательно влияют на мужской гормон тестостерон и качество спермы.

**На заметку**:

По данным американцев, в 100г твердого маргарина - 19г трансжиров,

в мягком - 11г,

в попкорне с растительным маслом - 9г,

в чипсах - 7г,

в картофеле «фри» - 3г.

Что касается картофеля фри, то кроме трансжиров в него добавляют химические консерванты и антиокислители. Ведь самая лучшая картошка почернеет через 40 минут. И только благодаря химии картофель «фри» так аппетитно выглядит и через месяц.

**Лапша быстрого приготовления и бульонные кубики.**

Состав современной лапши агрессивен к слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта и может спровоцировать не только колит и гастрит, но и превышение нормы содержания глутамата натрия. Накапливаясь в организме, глутамат наряду с уже перечисленными заболеваниями может вызвать достаточно серьезные изменения психики депрессивного направления (синдром хронической усталости).

В составе же современных бульонных кубиков давно нет мяса. Зато есть неограниченное количество соли, жиров, регуляторов кислотности, глутамата натрия и ароматизаторов.

**Колбаса и сосиски.**

Прогресс не стоит на месте, и сейчас сосиски и колбасы научились делать практически без мяса. Зато они изобилуют усилителями вкуса, усилителями веса, соевыми концентратами (с глутаматом натрия) и карагенинами (пищевая добавка, которая наравне с крахмалом выполняет функцию наполнителя), увеличивающими выход готовой продукции.

По сути - это сбор химических веществ со вкусом мяса. Вредны не только сосиски и колбасы, само по себе жирное мясо не является полезным продуктом для организма. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечнососудистой системы.

Кроме того, практически везде в составе можно найти так называемые Е-вещества - химические вещества, добавляемые к пищевым продуктам с целью улучшить вкус, повысить питательную ценность или предотвратить порчу продукта.

Существуют таблицы этих веществ с описанием их действия на организм, но большинство из них нарушают работу желудочно-кишечного тракта, вызывают аллергические реакции и нарушают работу ферментативного аппарата.

**Молочные продукты длительного хранения.**

Натуральное молоко портится через 1-2 дня. Срок жизни кефира и йогуртов не более 7 дней. Как же им продлевают жизнь?

Либо при помощи асептической упаковки, которая пропитана каким-либо сильнообеззараживающим веществом (например, антибиотиком). Либо посредством добавления консервантов и стабилизаторов.

Ни в том, ни в другом случае нет никакой пользы от таких молочных продуктов. В первом варианте вещество, которым пропитана упаковка, растворяется в содержащемся молочном продукте. Во втором случае наличие химических веществ говорит само за себя.

Выбирайте молочные продукты с маленьким сроком годности - они натуральнее, а значит - полезнее.

**Генетически модифицированные организмы (ГМО).**

В мире уже выведено около 1000 генномодифицированных культур, из них 100 разрешены к промышленному производству. Это помидоры, соя, арахис, кукуруза, рис, пшеница, картофель и т.д.

Гены контролируют строение клеток и тканей, их развитие, старение и гибель. Если по своей структуре и функциям гены нормальные, то человек здоров и жизнеспособен. Беда в том, что ученые до сих пор не знают, как подействует на наш организм появление генных вставок. Результаты опытов на животных не утешают. Крысы, которых кормили генномодифицированной соей либо умерли, либо оказались бесплодными.

**Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы»** - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

**Соль.** Ее часто называют белой смертью. Соль понижает давление, нарушает кислотно-солевой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не баловать себя чрезмерно солеными блюдами.

**Алкоголь**. Даже в минимальных количествах мешает усваиванию витаминов. Кроме этого алкоголь очень калориен сам по себе. Рассказывать о влиянии алкоголя на печень, почки, наверно, и не стоит, вы и так всё прекрасно знаете. И не стоит полагаться на то, что определенное количество алкоголя идет на пользу. Всё это имеет место лишь при разумном подходе к его употреблению (довольно редко и в малых дозах).

**К сожалению, многие из нас не привыкли уделять должное внимание своему питанию. А зря. Ведь это влияет и на здоровье, и на эмоциональное состояние, и, конечно, на наш с вами вес. Порой даже изнурительные занятия в спортзале не приносят никаких результатов именно по причине неправильного питания. Задумайтесь об этом. Ведь перейти на здоровое питание никогда не поздно.**

**Что такое рафинирование и почему оно причиняет вред здоровью.**

Одним из наиважнейших факторов, влияющих на потерю продуктами питания пищевой ценности, является рафинирование. Для начала дадим внятное определение понятию рафинирования. **Рафинирование – фабрично-заводские процессы, благодаря которым продукт получает окончательную очистку или отделку, например, в металлургии или пищевой промышленности.** В процессе рафинирования натуральный продукт разделяется на составные части, некоторые из которых пускают в отходы вместе со значительным количеством питательных веществ.

В природе пища, которую едят самые разные животные, имеет одну общую черту: кроме витаминов и минералов она содержит вспомогательные вещества, способствующие ее перевариванию и полноценному усвоению. Другими словами, природа уже сама за нас придумала механизм помощи организму для извлечения питательных веществ из пищи. Поэтому при рафинировании, когда часть питательных веществ, необходимых для усвоения продукта, уходит в отходы, продукт становится неполноценным, потому что теперь он не может быть полностью усвоен.

**Рассмотрим на примерах вред рафинированных продуктов:**

**Шлифованный рис**

Шлифованный рис был первым документированным примером вреда, наносимого рафинированием. При шлифовании риса удаляется богатая витаминами оболочка зерна. В течение долгих лет рис был основной пищей жителей стран Дальнего Востока, что вызвало эпидемию болезни бери-бери, которую можно было вылечить всего лишь рисовыми отрубями.

Получается, что при рафинировании рис теряет основную часть питательных веществ. Если мы стремимся ежедневно получать полноценную и полезную для организма пищу, правильнее употреблять в пищу нешлифованный рис или пропаренный.

**Рафинированное масло**

Самыми полезными считаются нерафинированные растительные масла холодного отжима, т.к. в них сохраняются витамины А, Е и другие биологически активные вещества, содержащиеся в исходном продукте.

Конечно, считается, что из рафинированного масла удаляются вредные вещества - но это хорошо только с одной стороны. Если смотреть глубже, то мы увидим: вместе с вредными веществами из масла исчезают натуральные витамины и полезные аминокислоты. Можно сказать, что рафинированное масло биологически неактивно и не имеет особой ценности для организма.

Также следует добавить, производителям выгоднее выпускать очищенное масло: увеличивается срок годности продукта, облегчается транспортировка, следовательно, расширяется рынок сбыта и упрощается процесс реализации.

**Сахар рафинад**

Начнем с того что практически любой сахар вреден для организма. Ученые доказали что употребление сахара рафинада напрямую связано с развитием сахарного диабета. В сахаре вообще нет ни витаминов, ни минералов, но попав в организм, он должен быть немедленно усвоен. В процессе превращения сахарозы в энергию расходуется большее количество питательных веществ, полученных из других продуктов. Употребление рафинада приводит к истощению запасов хрома, который в большой степени отвечает за метаболизм глюкозы.

**Белая мука**

Цельнозерновая пшеничная крупа – важный источник витаминов и минералов, которые теряются в процессе помола в размере от 70% до 90%. Получается продукт похожий на сахар, никакой пищевой ценности, только калории. Добавление же синтетических витаминов не сильно меняет печальную картину, потому что такие микроэлементы как хром, магний, цинк, марганец, селен и медь не возмещаются.

Никогда еще доля рафинированных продуктов в нашем рационе не была так велика как сейчас, и она постоянно растет.

**Используемая литература:**

* «Технология» учебник для учащихся 7 класса, общеобразовательных учреждений (вариант для девочек), под редакцией В.Д. Симоненко. Москва, Издательский центр «Вентана – Граф», 2009
* Надежда Семёнова «Человек – соль земли». Москва – Санкт – Петербург

«Диля», 2001

* Надежда Семёнова «Кухня раздельного питания». Москва – Санкт – Петербург

«Диля», 2001



* Статьи и вырезки из газет и журналов.

