

Интересные факты об известной газировке

Памятка для родителей
О газированных напитках

Чем опасны газированные напитки?

1. 8000 стаканов Кока-кола выпивается каждую секунду в мире.
2. В США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смыть кровь с шоссе после аварии.
3. Кока-колой можно почистить туалет, ржавый бампер машины и раскрутить заржавевший болт.
4. Вы можете удалить любые пятна с вашей одежды, добавив Колу в стиральную машинку.

Всё ли полезно, что
вкусно?



Ксилит и сорбитол - провоцируют мочекаменную болезнь;

Сахарин и цикламат - причина развития злокачественной опухоли;

Аспартам - вызывает аллергию, поражает ЦНС;

Лимонная кислота - вызывает кариес;

Ортофосфорная кислота - вымывает кальций из костей;

Бензонат натрия - играет роль в развитии раковых опухолей;

Кофеин - вызывает истощение нервной системы;

Углекислый газ может спровоцировать расстройство пищеварения, повышает кислотность желудка.

Красители - способны вызвать сильную аллергию.



Газированные напитки могут стать причиной ожирения, атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний.

Диетические газированные напитки и заменители сахара

Аспартам содержит метанол, компонент дизельное топлива. При частом потреблении диетических газированных напитков с подсластителями на основе аспартама, организм медленно, но уверенно отравляется тяжелым ядом.

Ацесульфам калия - заменитель сахара, в 200 раз слаще сахарозы. Содержит метиловый спирт, который ухудшает работу сердца. Содержит вещество, вызывающее привыкание, может накапливаться в организме.

Сахарин. Этот заменитель сахара без калорий, при этом в 300-500 раз слаще. Вроде бы все отлично, вот только если бы не одно но. Сахарин, накапливаясь в мочевом пузыре и половых органах, активизирует раковые клетки.

Хотите отказаться от сладкого калорийного сахара в пользу ядовитого формальдегида и онкологических провокаторов? Согласитесь, такая сделка не выгодна для здоровья.

Рекомендации:

- ✓ Врачи-педиатры не рекомендуют давать детям газированные напитки. Они советуют поить ими малышей в крайне редких случаях и после пяти лет, не чаще раза в неделю, в случаях, когда нет альтернативы в выборе напитка для избавления от жажды.
- ✓ Лучше поить ребенка натуральными морсами, соками, чаем или минеральной водой, которые более безопасны и полезны для растущего организма.
- ✓ Чтобы ваш ребенок употреблял опасный напиток как можно реже, подайте пример, исключите его из своего рациона тоже.

Интересные факты о чипсах

- 24 августа 1853 года американец Джордж Крам изобрел картофельные чипсы. Это было сделано совершенно случайно. Привередливому клиенту не понравилась толсто нарезанная картошка фри. В отместку повар настрогал картофель тонюсенькими ломтиками и подал гостю.

- Известно, что изобретатель чипсов — повар Джордж Крам — дожил до 92 лет. Одним из его секретов долголетия было то, что он никогда не употреблял в пищу свое изобретение. Злые языки утверждали, что он ненавидел чипсы.

- Чипсы очень вредны для здоровья. В них содержатся трансизомеры жирных кислот, доля которых может достигать 30-50 %. Они нарушают иммунитет человека, увеличивают риск развития диабета, онкологических заболеваний, снижают количество тестостерона, нарушают обмен простагландинов (регулирующих множество процессов в организме и находящихся практически во всех тканях).

*Памятка для родителей
О чипсах и сухариках*

Всё ли полезно, что вкусно?



Многие люди верят, что чипсы делают из картофеля. Но это не так! Почти все производители чипсов используют муку и смесь крахмалов. Из теста формируют чипсы, а потом

обжаривают их в кипящих дешёвых жирах.

Что же наш организм получает с пачкой чипсов (100 гр.) ?

- ✓ 0% полезных веществ - ни витаминов, ни минералов, ни хороших белков и углеводов.
- ✓ 510 ккал- то есть почти половину дневной нормы.
- ✓ 0,7 г поваренной соли, а дневная норма для детей- 2 г, для взрослых- 5- 6 г (во всех употребляемых продуктах за день)
- ✓ 30г насыщенных жиров, канцерогенов, красителей и ароматизаторов.

Во Франции в Аэропорте висит большой плакат, на котором изображена чипсина, с которой капает жирная капля масла. Таким образом, правительство Франции борется с нездоровым питанием. Сухарики... На первый взгляд в них нет ничего плохого. Сухарики - это

подсушенный хлеб. И исконно русский продукт. Но щедро присыпанный

- ароматизаторами;
- консервантами;
- разрыхлителями;
- разделителями.

Современные сухарики приобрели новые небезопасные свойства.

Вот состав, написанный на упаковке, самых часто употребляемых сухариков.

Хлеб ржаной (мука ржаная, вода питьевая, дрожжи прессованные, соль). Масло растительное, вкусоароматическая добавка «сало с луком» (соль, мальтодекстрин, порошок лука 5%, специи 1,5%, порошок свинины 0,2%, экстракт специй, ароматизаторы идентичные натуральным «мясо», «лук», гидролизированный растительный белок, усилители вкуса и аромата (глутамат натрия E-621, гуанилат натрия E-627, инозинат натрия E-631), добавка препятствующая слеживанию и комкованию (диоксид кремния E-551)), соль.

Что означает буква E?

Добавление: консервантов, окислителей, стабилизаторов, усилителей вкуса и запаха, противопенные вещества, эмульгаторы и многое другое. Все эти добавки не оставляют ничего естественного в продукте, а значит они опасны для организма.

Причины, почему чипсы и сухарики

вредные:

1. Высокое содержание жира. Сухарики и чипсы изготавливаются путем обжарки продуктов в большом количестве масла, причем данное масло может использоваться много раз, что увеличивает его вредность для человеческого организма. Жирное масло, поступающее в организм начинает оседать на стенках сосудов в виде бляшек и может привести к образованию онкологических заболеваний, ожирения, диабета, проблемы с обменом веществ. Помимо этого, в этом масле может содержаться большое количество канцерогенов.

2. Пищевые добавки. Они используются при изготовлении сухариков и чипсов, чтобы предать этим продуктам ярко выраженный вкус и аромат. Для того, чтобы сухарики отдавали запахом бекона или сыра, производители не используют натуральные добавки, а их дешевые, химические заменители. Самым популярным из них является глутамат натрия, который сейчас используется для производства многих продуктов. Данные пищевые добавки вызывают сильную зависимость и человек уже просто не может нормально воспринимать обычную пищу, так как у неё нет такого яркого вкуса.

3. Высокое содержание соли. Большое ее содержание в организме приводит к тому, что могут развиваться проблемы с сердцем, давлением, так же может появиться ожирение.