

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Жуй, да помни о последствиях !!!!!

Вы и ваши близкие всё время жуют жвачку?! Тогда объясните им, что ни в коем случае нельзя:

- Жевать резинку на голодный желудок – это провоцирует развитие язвы;
- Жевать резинку одновременно с продуктами питания, особенно жиросодержащими;
- Жевать и курить одновременно, поскольку жвачка вытягивает из сигарет канцерогенные вещества, которые вместе со слюной попадают в желудок;
- Злоупотреблять резинкой при большом количестве пломб – жвачка имеет обыкновение прилипать к пломбе, расшатывать её и извлекать из зуба.

Тёмная сторона гамбургера...

Ожирение – вторая причина смертности в США после курения! Неужели ЭТО и наше будущее?

В состав блюд в «Макдональдсе» входит большое количество ароматизаторов – натуральных, в меньшей степени, идентичных натуральным – в большей. Попробуем ответить на вопрос, что такое **натуральный ароматизатор** и почему его надо заменять **идентичным натуральному**. Натуральные ароматизаторы извлекаются из растений или белковых соединений, а идентичные получаются в результате химического синтеза. Производство продуктов с использованием только натуральных ароматизаторов невозможно. Во-первых – это слишком дорого. Во-вторых, натуральных компонентов – клубники, персиков, черники – на огромное производство не напасёшься. И, в-третьих, натуральные соединения дают слабый аромат и нестабильны.

100%-ный натуральный сок – натуральное надувательство?..

Нектар – это смесь сока с водой и сахаром, в котором по ГОСТу натурального сока может быть всего 25-50%.

В напитокке – сока ещё меньше.

100% сок – это значит отжато из фруктов, без консервантов, без сахара, без лишних добавок.

Редкие производители предлагают на рынке так называемый «сок прямого отжима». Это действительно свежавыжатый сок. Но как бизнес это невыгодно – из 1 кг яблок получается только 600-650 мл сока, а из некоторых фруктов сока вообще не получить.

Например,.....

95% производителей плодово-ягодных и овощных соков делают свой товар из концентрата, такой натуральный сок называется «восстановленным».

Разочарование для любителей чипсов...

Чипсы, что подешевле производятся из отходов картофеля и крахмала, при этом им придаётся форма аппетитного ломтика картофеля.

Вкус мяса, бекона, рыбы, сыра, лука и т. д. чипсам и другим продуктам придают аминокислоты, которые получают из отходов мясо- и рыбаперерабатывающих производств.

Новые технологии производства помогают избавиться от запахов протухшего мяса, рыбы, а ароматизаторы довершают до конца «доброе дело».

И вот, вы еже являетесь обладателем потрясающего весь организм пакетика чипсов. Приятного аппетита!