Вредные продукты

Полезные продукты

подготовила: Агафонова С.Ю.

Топ 5 самых вредных для нашего здоровья продуктов питания

Жевательные резинки

Эти изделия вряд ли можно даже назвать продуктами питания, потому что они почти полностью состоят, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов, антиокислителей (антиоксидантов) и пищевых красителей.

Чипсы и картофель фри

это высококонцентрированная смесь жиров и углеводов, в оболочке из красителей и заменителей вкуса.

Из-за особенностей приготовления, в них образуется множество канцерогенов - веществ, провоцирующих рак.

Сладкие газировки

это смесь сахара, химии и газов. Как правило, содержат аспартам (Е951), синтетический сахарозаменитель. Но самое главное - газировка не утоляет жажду. А бензонат натрия (Е211), который используется как консервант, приводит к нарушению обмена веществ и ожирению.

Лапша быстрого приготовления

Казалось бы, в составе лапши нет ничего вредного. Полезного, впрочем, тоже ничего. Все ароматизаторы, красители и консерванты, которые содержит в себе приправа оказывает негативное влияние на организм человека. Частое её употребление в пищу грозит заболеваниями желудочно-кишечного тракта вроде гастрита или язвы.

Попкорн

Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет , но всё меняется, когда приходят они — масло, соль, сахар, карамелизаторы, красители, усилители вкуса, ароматизаторы. доза соли в классическом соленом попкорне зашкаливает ,а это чревато, как минимум, повышением давления и нарушением работы почек.

Топ 10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

ягоды

Ягоды замедляют процесс старения нервной системы человека. Черника и голубика – очень полезная еда для тех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, онкологическими болезнями. Незаменимы они и для людей, страдающих ожирением, и больных диабетом, поскольку способны снижать уровень холестерина и сахара в крови.

Орехи

Орехи являются источником большого количества витаминов, минералов, белков, полезных жиров. Эти полезные продукты питания при ежедневном их потреблении хороши для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, анемии, проблем со зрением. Также доказано, что орехи – полезная пища при стрессах, депрессиях, упадке сил, общего тонуса организма.

Лук и чеснок

Лук и чеснок содержат большое количество витаминов, минералов, микроэлементов, полезных эфирных масел, оказывают положительное влияние на весь организм человека. Они хороши при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и эндокринной системы, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунную систему человека. И, конечно, при простудных заболеваниях. Эфирные масла и финтоциды, содержащиеся в них, предотвращают размножение микробов и уничтожают их.

Бобовые

Соя, бобы, фасоль и горох содержат большое количество белков и грубой клетчатки. Это делает их полезными продуктами для больных сахарным диабетом, атеросклерозом, людей, страдающих ожирением, заболеваниями пищеварительной системы, почек и печени, имеющих слабую иммунную систему. Бобовые способны снабжать человеческий организм белками без сопровождения жира.

Фрукты

Яблоки используют для профилактики и лечения сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочевыделительной, иммунной системы, заболеваниях кожи и опорно-двигательного аппарата. Снижают уровень холестерина и сахара в крови, замедляют рост раковых клеток. В список «Самые полезные продукты» попали также и другие фрукты: киви и хурма, ананас и гранат, абрикос и банан, авокадо и манго.

Овощи

Шпинат, салат и капуста полезны для кишечника, замедляют рост опухолей, оказывают мочегонное действие, полезны при гипертонии, ожирении, туберкулезе, атеросклерозе. Морковь укрепляет иммунную систему, улучшает функционирование кишечника, положительно воздействует на сетчатку глаза, применяется для профилактики заболеваний сердца, почек и печени, оказывает ранозаживляющие и противовоспалительное действие.

Дары моря

Первое место среди них занимает рыба: лосось, тунец, сардины. Благоприятно воздействуя на сердечно-сосудистую систему, рыба значительно уменьшает возможность возникновения различных заболеваний сердца. Их рекомендуется принимать в пищу людям, имеющим проблемы с желудком, щитовидной железой, лишним весом. Рыба способствует активизации работы мозга, быстрому заживлению ран, препятствует образованию раковых клеток.

Яйца

Содержащие около сотни полезных веществ, яйца способны очищать человеческий организм, выводить из него холестерин и другие вредные вещества, расщеплять жиры, а яичный белок является лучшим «строительным материалом» для мышц. Яйца – особенно полезные продукты питания при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, хроническом панкреатите, расстройствах нервной системы.

Изделия из муки грубого помола

Содержат большое количество витаминов, минералов, микроэлементов и биологически активных веществ. Они незаменимы для каждого человека, но особенно актуальны при сахарном диабете, заболеваниях сердца, слабой иммунной системе, проблемах с кишечником. Изделия из муки грубого помола оказывают положительное влияния на кожу, препятствуя ее старению, воспалению, возникновению аллергических реакций.

Молоко и кисломолочные продукты

Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет кости, зубы и волосы. Также молоко рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, отеках, различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь). Молоко хорошо зарекомендовало себя при различных отравлениях. Что касается кисломолочных продуктов, то кефир и творог благоприятно сказываются на работе кишечника и пищеварительной системе.

Зеленый чай

Зеленый чай способствует укреплению кровеносных сосудов, снижает артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови, выводит из организма токсические вещества и яды, замедляет рост раковых клеток. Его употребляют при заболеваниях атеросклероза, диабета, гипертонии, заболевании щитовидной железы. Наконец, повышая общий тонус организма он замедляет процессы старения.