Автор: Медсестра отделения профилактики Алла Макеенко

Завтрак «Сладкие хлопья». На самом деле они обеспечивают только пустой желудок и жир на боках. Если вам нравится хрустеть, ешьте отруби.

Йогурт. Специалисты сейчас причисляют его к наиболее вредным продуктам наравне с чипсами. Содержащиеся в йогурте стабилизаторы, антиокислители, загустители не приносят пользы, только вред в виде аллергии и заболевания поджелудочной железы.

Сладкие газировки, соки, диетические напитки содержат много вредных сахаров, раздражают слизистую и вызывают жажду. Искусственные подсластители в диетической газировке могут пробудить аппетит, в итоге заработаете немало калорий.

Сладости неестественно ярких цветов – в них содержится огромное количество ароматизаторов и красителей. Если хочется сладкого, лучше съешьте немного сухофруктов или меда.

Белый хлеб. В нем нет витаминов и минералов. Это – мертвый груз. Лучше отдавайте предпочтение цельнозерновому хлебу.

Лапша и пюре быстрого приготовления. Употребление такого «комбикорма» нарушает пищеварительную систему. Организм не получает ничего нужного и полезного и начинает посылать сигналы, что надо есть. В итоге вы все время едите, но консерванты, усилители вкуса и многие другие «приятные» сюрпризы вызывают расстройства желудка, кислородное голодание, разрушение печени, пищевую аллергию и даже нервные расстройства.

Майонез и кетчуп. По калорийности майонез в два раза обгоняет жирную сметану и быстро откладывается в виде лишних килограммов. Причем чем ниже калорийность майонеза, тем меньше в нем натуральных компонентов. Любите майонез – готовьте его сами. Кетчуп, кстати, отлично перебивает вкус даже испортившихся продуктов.

Низкокалорийные и обезжиренные продукты. Уменьшение жиров сопровождается увеличением доли углеводов – сахарозаменителей, крахмалов. Из-за пищевых добавок в состав лайт-версий продуктов, зачастую тормозятся обменные процессы, а кальций из нежирных молочных продуктов не сможет усвоиться.

Попкорн. Входящая в его состав кукуруза полезна, поскольку содержит клетчатку, витамины, калий, магний, цинк, но не забывайте, что при приготовлении попкорна используются красители, масло, соль, сахар, карамелизаторы. В соленом попкорне соли гораздо больше, чем в чипсах.

Не совсем продукт питания – **жевательная резинка.** По степени вредности она выше всех, поскольку состоит из стабилизаторов, красителей, сахарозаменителей.