

## **10 самых вредных продуктов**



Говоря о вредных продуктах питания, мы имеем ввиду такие продукты, которые реально могут нанести вред здоровью. А если речь идет о детском организме, то следует знать, какие вещества небезопасны для детей и в каких продуктах

они содержатся. Известно, что потенциально опасными для здоровья веществами являются натрий, нитраты и нитриты, пищевые красители и добавки, гидрогенизированные жиры и сахар. К тому же, мало пользы от продуктов которые проходят многоступенчатую обработку, то есть чем больше обработан продукт, тем меньше в нем полезного.

1. Копченые мясные изделия, колбасы, сосиски – содержат натрий, насыщенные жиры, нитраты и нитриты, пищевые красители;
2. Картофельные чипсы и сухарики – содержат гидрогенизированные жиры, вредные пищевые добавки и много соли;
3. Газированные напитки – содержат много сахара, кофеин и пищевые красители;
4. Подслащенные готовые каши – содержат гидрогенизированные жиры и пищевые красители;
5. Сладкие фруктовые напитки – содержат пищевые красители и очень много сахара;

**6. Конфеты и прочие сладости – содержат очень много сахара, а иногда и пищевые красители;**

**7. Рыбные и мясные консервы – содержат очень много соли и консервантов;**

**8. Жареная пища – содержит канцерогены и токсины;**

**9. Лапша быстрого приготовления – пакетики с соусами и приправами содержат вредные пищевые добавки;**

**10. Так называемые мертвые продукты – белая мука, белый очищенный рис, рафинированное масло – также как и мука высшего сорта, белый очищенный рис не содержит зародышей и оболочек, которые и составляют питательную ценность продукта. То же самое касается рафинированных растительных масел, которые в процессе обработки теряют все полезные свойства.**

**Помните, вредные продукты не сразу наносят ущерб организму, действуют они постепенно, приводя к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, к сахарному диабету. Ну а продукты детского питания требуют особенно пристального внимания. К огромному сожалению, многие продукты, предназначенные для детей, содержат те или иные вредные вещества. И чтобы избежать их употребления ребенком, родители должны внимательно читать этикетки.**

**Давайте питаться правильно!**