

Вредные продукты для детей

**ТОП-10 самых вредных продуктов
для детей**

- Ученые Институты экологической гигиены и пищевой токсикологии, совместно с работниками частных медицинских центров диагностики составили перечень наиболее опасных для детского организма продуктов. В десятку «наихудших» попали:

1. Чипсы. О том, что это кладезь жиров, углеводов, массы красителей, усилителей вкуса и канцерогенов слышали, наверное, все. Но кроме этого чипсы могут в разы увеличить риск возникновения рака, спровоцировать болезни сосудов, анемию, гипертонию, расстройство пищеварения и даже **гастрит**.



2. Сладкие газировки. Один вред и никакой пользы. Как правило, в них содержится аспартам и бензоат натрия. Эти консерванты способны не только изменять порог чувствительности вкусовых рецепторов, но и вызывать неконтролируемые вспышки гнева, злости, депрессии или паники. А также вялость, аллергические реакции, в больших количествах – пищевые отравления и нарушения сердечной деятельности.



3. Фастфуд. Ребенок вообще не должен знать этого слова. Шаурма, беляши, картошка фри, бургеры и т.д. – отнюдь не детская еда. Потому как все это жариться в обильном количестве масла, которое не меняется иногда по несколько дней, фастфуд становится не просто вредной, а опасной едой для ребенка. Самым легким последствием употребления таких «изысков» может стать пищевое отравление или расстройство желудка, а вот в будущем – эта «диета» грозит ожирением, слабоумием, нарушением обмена веществ, болезнями почек и сосудов.



4. Копчености и колбасы. В нынешней продукции этого ряда больше трансгенной сои, чем мяса, плюс бензопирен и фенольные соединения, а это все те же канцерогены. Так что если хочешь порадовать кроху деликатесом – приготовь его сама, сделать полноценный мясной фарш под силу каждому.



5. Продукты с глутаматом натрия (E621). Эта добавка способна значительно менять вкусовое восприятие, вызывать головные боли, вялость, сосудистые спазмы и нарушения обмена веществ.

Искусственный Глутамат, где он есть ?

Искусственный глутамат: где он есть **E621** Это обозначение ставится на упаковках продуктов, в которые добавили глутамат

ЧИПСЫ

КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ

ЛАПША быстрого приготовления (приправа)

КОЛБАСА, СОСИСКИ особенно дешевые

СУХАРИКИ

БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ и рассыпчатые бульонные приправы

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ быстрого приготовления

ПЕЛЬМЕНИ
ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ Еда в японских и китайских ресторанах

6. Маргарин. Сплошной генномодифицированный жир. Для малыша он опасен не только в чистом виде, но и как составляющая гастрономических изысков (пирожные, тортики, слоеное тесто, кремы). Кроме ожирения и нарушений липидного обмена, можно спровоцировать развитие диабета, а при огромных дозах – даже гормональный дисбаланс и бесплодие.



7. Кофе и энергетики. Если взрослый организм еще сможет справиться с такими напитками, то детский – однозначно нет. Нервное истощение, бессонница, приступы беспричинного страха, аллергические сыпи и болезни почек – вот что может получить твой малыш, регулярно их употребляя.



8. Жевательные резинки и желейные конфеты. Источник многочисленных вредных красителей, загустителей, стабилизаторов, консервантов и прочей химии. Как минимум, прямой путь к ожирению, кариесу и частым несварениям желудка.

