

Топ 10 самых вредных продуктов

О важности **правильного питания** сейчас в курсе даже дети. Но теоретические знания это одно, а практические – совсем другое. На деле же далеко не все питаются блюдами, приготовленными только из натуральных продуктов. Вредные продукты, о которых будет рассказано далее, лучше полностью убрать из своего рациона или хотя бы уменьшить до минимума.

Всем известно, что довольно часто вредная пища оказывается очень вкусной и сытной. Некоторые люди задаются вопросом: почему так? Доктора объясняют это тем, что организм человека довольно быстро привыкает к нездоровой пище. Проведенные исследования говорят о том, что опасные для человека продукты включают определенный химический состав, который вынуждает употреблять их в большом объеме.

Есть даже научное название, которое определяет появление ошибочного ощущения голода, заставляющего людей в огромном количестве поглощать опасную еду – «гедоническая гиперфагия». Это ощущение приводит к тому, что человек начинает питаться только, чтобы получить удовольствие от процесса поглощения большого количества углеводов и жиров, а не для того, чтобы устранить голод. Нужна долгая и тщательная работа для того, чтобы поменять вредные вкусовые привычки. Но сначала необходимо познакомиться с главным противником – 10 вредных продуктов для организма и иммунитета человека.

Фаст-фуд

К этим продуктам относятся гамбургеры, лапша быстрого приготовления, картошка «фри» и любая другая «быстрая» пища. Еда этой категории достаточно быстро насыщает и утоляет голод, хотя это кратковременное чувство. Кроме того, по цене она не очень дорогая и купить ее можно на каждом шагу.

В таких пищевых продуктах, которые называют «фаст-фудом», есть вкусовые усилители – не обошлось здесь и без широко известного [глутамата натрия E-621](#). Этот химический состав может усилить вкус любого блюда, он хоть и не запрещен законодательством, но очень плохо сказывается на самочувствии человека и его здоровье. Основной вред этой E-добавки заключается в том, что она провоцирует скорое привыкание. Людям, которые питаются преимущественно фаст-фудом, нормальные продукты кажутся не такими вкусными, иными словами «никакими». Данный усилитель вкуса негативно влияет на нервную систему человека.

Картошка «фри» довольно вредна и без наличия глутамата. Жареная картошка сама по себе — очень калорийное блюдо с большим числом углеводов и жиров. Липиды, которые она содержит — те самые трансжиры, которые и являются главными виновниками следующих заболеваний человека:

- Сахарный диабет
- Атеросклероз
- Увеличение веса
- Повышенное давление
- Сердечный приступ
- Инфаркт
- Инсульт
- Нейропатия

Ученые доказали, что трансжиры провоцируют генетические изменения в клетках, которые могут привести к раковым болезням. Вред жареной картошки усугубляется также тем, что в столовых ее готовят в масле, которое уже многократно использовалось в приготовлении. Такое приготовление картошки делает её очень опасным канцерогеном.

Чипсы и сухарики

Чипсы в большом количестве содержат выше указанный Е-621, соль и многие другие химические добавки. Данный продукт в принципе весьма далек от настоящего картофеля, из которого его как бы должны делать. Чипсы готовят из крахмала, муки и ароматизаторов, которые придают чипсам различные вкусы: бекон, сыр, крабы и т.д.

Постоянное поедание чипсов и сухариков – это прямая дорога к появлению гастрита, язвы, возможно, даже рака желудка. Компоненты, которые находятся в этих пищевых продуктах, вызывают раздражение слизистой оболочки желудка и ведут к непременным мутациям на клеточном уровне.

Майонез и кетчуп

Майонез – продукт, который также богат огромным наличием трансжиров. Пища, обильно заправленная майонезом, очень негативно влияет на сосуды. Употребление еды, обильно заправленной майонезом, делает стенки сосудов менее пластичными. В итоге, возникают такие заболевания, как гипертония и атеросклероз, а они могут привести к куда более страшным последствиям. Вред майонеза усиливается наличием в нем консервантов и разных стабилизаторов вкуса.

Кетчуп также плохо сказывается на здоровье человека. Кетчуп, которого предостаточно на полках магазинов, на самом деле лишь в малом количестве содержит настоящие томаты, однако в излишке наполнен всевозможными красителями, ароматизаторами и другими химическими добавками.

Сахар и соль

Недостаток сахара для организма состоит в следующем: постоянное употребление сахара приводит к неожиданному скачку уровня глюкозы в крови, а это, в свою очередь, провоцирует повышенную секрецию инсулина. Из-за этого поджелудочная начинает функционировать в интенсивном режиме и быстро истощается. Все это приводит к возникновению сахарного диабета. Эта болезнь с каждым годом все больше прогрессирует: доктора полагают, что именно поедание сладостей, кондитерских изделий и других продуктов с повышенным уровнем сахара – основная причина столь печальной статистики.

Кроме этого, постоянное употребление сахара может провоцировать такие болезни:

- Ослабление иммунитета, что чревато повышением вероятности инфекционных заболеваний.
- Нарушение минерального баланса в организме.
- Стремительный набор веса — ожирение.
- Болезни ротовой полости, десен и зубов.
- Остеопороз, который возникает из-за нарушения усваиваемости кальция.

Этот список болезней можно продолжить, потому как врачи насчитывают более, чем 100 болезней, которые так или иначе возникают из-за чрезмерного употребления сахара.

Соль тоже негативно сказывается на организме. Эта приправа неотъемлемая часть в рационе человека, но ее норма всего 10-15 гр в день, о чем люди естественно даже не догадываются. Человек употребляют гораздо больше этой нормы, примерно в 5-10 раз. Избыточное употребление соли приводит к нарушению уровня жидкости в организме, а это в свою очередь увеличивает нагрузку на почки, сердце и сосуды. Итог – почечная недостаточность, ухудшение зрения, сердечный приступ, инсульт.

Белый хлеб

Белый хлеб — пожалуй, главный представитель «быстрых» углеводов, которые достаточно вредны для организма человека. Этот продукт приводит к излишнему получению калорий, которые организму приходится откладывать в качестве жирных запасов. Помимо этого, в состав современного хлеба обязательно входят вредные добавки и соединения, которые приводят к заболеваниям пищеварительной, сосудистой системы, раковым образованиям.

Консервы

По сути консервы являются мертвым продуктом, и не включает ничего нужного организму. Консервы обычно содержат в большом объеме пищевые добавки, соль и различные химикаты. Питаться консервами врачи рекомендуют только в случае сильного голода и невозможности добыть другую еду.

Кондитерские изделия

Хороший шоколад (без различных добавок, пальмового масла) в умеренном количестве ничем не навредит, но большие батончики, которые рекламируют для утоления голода – это, без сомнений, шок для организма. Подобные продукты включают избыточное количество сахара, которое человек и так получает в излишке. Это же относится и к конфетам.

Молочные продукты

Некоторые ученые даже не признают молоко продуктом, который подходит для употребления. Другие, конечно, не так категоричны, но также настаивают на употреблении молочной пищи не более 100 гр в сутки. Это в особенности касается йогуртов, которые постоянно рекламируют, как один из самых полезных продуктов. На сегодняшний день, в йогуртах почти нет ничего натурального, в них большое число загустителей, стабилизаторов, которые очень плохо влияют на здоровье. Поэтому, если человеку нужны живые бактерии, то лучше приобрести специальные препараты в аптеке.

Газированные напитки

Вред таких напитков заключается в излишнем объеме пищевой «химии», содержащейся в их составе. Кока-колы, лимонады, газировки содержат в своем составе большое количество сахара. Постоянное употребление таких напитков приводит к

постепенному вымыванию кальция из костей, проблемам с пищеварением и другим негативным последствиям. Даже употребление низкокалорийных напитков с сахарозаменителями все равно ничего хорошего не принесут организму. Большая часть врачей утверждает, что сахарозаменители тоже наносят вред организму.

АЛКОГОЛЬ

Тот факт, что алкоголь негативно влияет на здоровье, известен всем. Спиртное оказывает негативное влияние на пищеварительную систему, почки, сердце. Даже самое малое количество алкоголя наносит значительный удар по клеткам печени и нервной системы, и вызывает в организме стресс. Постоянное употребление спиртного приводит к возникновению сначала психологической, а позже и физико-химической зависимости.

Для сохранения своего здоровья, иммунитета стоит отказаться от всех этих продуктов, а если это невозможно (как в случае с солью), то просто контролировать количество потребляемого продукта, чересчур не увлекаться им и тогда с организмом будет все хорошо.