



Диетологи составили список самых вредных для организма продуктов, которые приводят к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта и укорачивают жизнь человека.

**Жевательные конфеты, пастила, "мэйбоны", "чупа-чупсы"**. Они содержат огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и так далее. 2. Чипсы очень вредны для организма.

**Чипсы** - это не что иное, как смесь углеводов и жира в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля-фри.

**Сладкие газированные напитки** - смесь сахара, химии и газов способствует быстрому распределению вредных веществ в организме. Газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому, утолив жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.

**Шоколадные батончики**. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.

**Сосиски и колбасы**. Мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Многие производители мясных изделий используют трансгены. Так, сосиски, сардельки, колбасы на 80% состоят из трансгенной сои.

**Жирное мясо** способствует образованию холестериновых бляшек на сосудах, что ускоряет старение организма и ведет к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний.

**Майонез**. Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках магазинов.

**Лапша быстрого приготовления**. Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

**Соль**. Соль понижает давление, нарушает кислотно-солевой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому, если отказаться от нее вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не употреблять ее в больших количествах.

**Алкоголь.** Даже в минимальных количествах мешает усваиванию витаминов. Кроме того, алкоголь очень калориен.

[vrach.tv](http://vrach.tv)