

## Вредные продукты питания

Эти продукты распространены очень широко, без них не мыслит жизни ни один человек. И все же, если вы стали приверженцем здорового, правильного питания от нижеперечисленного необходимо отказаться. Хотя бы на время.

### Соль

В идеальном питании соль почти не употребляется, а также сводятся к минимуму соленые огурцы, помидоры, грибы и т.п., исключаются хрустящий картофель, соленые крекеры, некоторые сыры и другие пересоленные продукты. Квашеная капуста с минимумом соли допускается, когда нет других источников витаминов.



### Сахар

Сахар и все продукты, куда он входит - кондитерские изделия, варенья, джемы, компоты, мороженое, подслащенные соки и др. В принципе, травяной чай с сахаром или с вареньем в качестве отдельной еды иногда можно позволить, но в сочетании с другой пищей сладкое решительно противопоказано. Съеденный с крахмалами или белками, сахар вызывает гнилостное брожение, с фруктами он закисляет кровь. Фрукты - мощный источник щелочи, но с сахаром они становятся такими же мощными источниками кислоты.

Одна маленькая баночка кока-колы содержит 10 чайных ложек сахара. Баночка в день на протяжении 10 лет и сахарный диабет вам обеспечен. Риск развития ожирения увеличивается примерно на 50% с каждой дополнительной порцией сладкого газированного напитка в день.



Мед в умеренных количествах подобных реакций не вызывает, понемногу мед можно добавлять во многие блюда. Заготовки из ягод с сахаром значительно менее вредны, чем просто сахар. Дело в том, что при хранении ферменты ягод и фруктов переводят часть сахара во фруктозу, к тому же подобные смеси содержат немало витаминов. Но все равно, варенья, джемы и прочие "живые" изделия на основе сахара - продукты, которые нужно есть понемногу, в виде лакомства.

### Маргарин, искусственные жиры, растительное сало

Если ваше здоровье вам не безразлично, то употребление в пищу вышеперечисленных продуктов следует ограничить. Маргарин представляет смесь животных и растительных жиров, подвергнутых гидрогенизации - насыщению молекул жирных кислот атомами водорода. Трансизомеры (мутированные молекулы жирных кислот), доля которых в гидрогенизированном маргарине достигает 40%, повышают уровень холестерина в крови, нарушают нормальную работу клеточных мембран, способствуют развитию сосудистых заболеваний, отрицательно сказываются на половой потенции.



## Консервы

Это мертвые продукты. Мясные и рыбные консервы к тому же пересыщены солью и консервантами. Овощные консервы иногда бывают съедобны. Часто бывают приемлемы также фруктовые и овощные пюре для детского питания. Но годятся они лишь на самый крайний случай, когда невозможно найти ничего свежего. Итак, большинство консервов - продукты особой вредности. И даже те редкие представители, которые не очень вредны, обычно не полезны. Можно, однако, делать фруктовые и овощные заготовки самим. Но лучше, по возможности, обходиться всем свежим. Капуста, картофель, морковь, свекла сохраняются до самой весны, зелень же можно выращивать либо покупать.



## Химические напитки

На полках магазинов – разнообразие газированной воды со множеством вкусов. Независимо от ценовой категории, они одинаково разрушительно влияют на организм. Помните, лучший из всех напитков - чистая вода! Пищевые красители, консерванты, содержащиеся в «неоновых» напитках - источник ксенобиотиков (устойчивых и трудновыводимых веществ). Их накопление в клетках, особенно жировых служит причиной синдрома хронической усталости, снижения иммунитета, приводит к функциональным расстройствам систем организма - запорам, кожным заболеваниям, опухоли желудка, раку пищевода.



## Мясопродукты глубокой переработки

К ним относятся все колбасы, а также копченая рыба, ветчина, копченая грудинка. Пожалуй, многие согласятся, что вареную колбасу сегодня трудно даже назвать продуктом. Сосиски по качеству чуть лучше, но и они не могут служить сносной пищей. В копченостях много раздражающих веществ и соли, они довольно ощутимо "бьют" по пищеварительным и выделительным органам и очень сильно закисляют кровь.



## Жареные продукты

Все жареное. При жарении образуются ядовитые и канцерогенные вещества (особенно когда жир со сковородки пускают в ход по несколько раз). Много ядовитых соединений получается и при нагревании всех растительных масел, кроме кукурузного. Если в виде исключения все же приходится что-нибудь обжаривать, то лучше это делать только на топленном масле. Румяные корочки, такие аппетитные и вкусные, чрезвычайно трудно усваиваются и способствуют гастритам, колитам, язвам, заболеваниям печени и почек.



## Специи

Уксус, перец, томатные соусы, горчица, маринады и другие острые или кислые приправы. Эти продукты призваны "улучшить" вкус блюд. Да, они прекрасно справляются с поставленной задачей, но при этом сильно раздражают пищеварительные и выделительные органы, мешают их нормальной работе и способствуют многим болезням. Такие раздражители допустимо употреблять лишь в микродозах и, разумеется, не постоянно.



## Вялые, несвежие овощи

Они не только не полезны, но даже могут вызвать отравление. То же относится и ко вчерашним салатам. Приготовленный салат уже через полчаса теряет половину своей ценности. Более того, в нем начинают усиленно развиваться микроорганизмы (особенно если заправлять сметаной или майонезом) и нитраты активно превращаются в нитриты. Поэтому никогда не готовьте впрок пятилитровую кастрюлю салата, лучше приготовить добавки, чем черпать из кастрюли вредоносную смесь.

## Майонез

Продукт средней категории «вредности». 1 столовая ложка майонеза более, чем на 50% обеспечивает суточную потребность организма человека в витамине Е и почти на 70% - в полиненасыщенных жирных кислотах. Вместе с тем следует помнить, что майонез высококалорийный продукт, более чем на 65% состоящий из жира. В нем содержится большое количество натрия и холестерина. Переизбыток натрия уменьшает поступление питательных веществ в клетку, замедляет выход продуктов обмена веществ, снижает активность клеток. Холестерин, как известно, является основным фактором риска возникновения атеросклероза.



## Повторно разогретая или несвежая пища

При повторном разогревании теряются также почти все ценные вещества. Остаются калории и продукты бактериальной деятельности (ведь микробы развиваются даже в холодильнике, хотя и гораздо медленнее, чем при комнатной температуре).

## Сухофрукты, обработанные консервантами и отбеливателями

Диетологи не рекомендуют сухофрукты, обработанные раствором сернистой кислоты или сернистым газом. А по технологии подобной обработке у нас подвергают яблоки, груши и большую часть абрикосов. Курага без двуокиси серы имеет более темный, почти коричневый, до бурого, цвет. Обработанные сухофрукты желательно замачивать на несколько минут в чуть теплой воде, тогда большая часть двуокиси серы перейдет в раствор.

