

Вредная еда или 10 самых вредных для здоровья продуктов

Ежегодно, начиная с 1994 года, в России отмечается Всемирный день защиты прав потребителей, проводимый под эгидой Организации Объединенных Наций.

По сложившейся традиции Международная Федерация потребительских организаций каждый год определяет тематику Всемирного дня защиты прав потребителей, отмечаемого 15 марта.

В 2015 году этот день пройдет под девизом «To focus on consumers' rights to healthy food», («Уделите внимание правам потребителей на здоровое питание») тем самым сосредоточившись на правах потребителей на здоровое питание.

Все потребители заслуживают права не только на еду, но и на здоровое питание. Всеобщее понимание этого может облегчить людям доступ к здоровой пище и принятие более справедливой, стабильной продовольственной системы.

Потребители и их выбор занимают центральное место в решении указанной проблемы. Наличие и доступность нездоровых продуктов питания, маркетинговые практики крупных международных предприятий пищевой промышленности и отсутствие доступной информации для потребителей затрудняют последние возможности по выбору здоровой еды. Несмотря на растущее международное внимание относительно факторов, которые стимулируют появление ожирения и связанных с ним заболеваний, реакция правительств и промышленности слишком медленная. Нездоровое питание связано с четырьмя из десяти основных причин смерти во всем мире: избыточный вес и ожирение, высокое кровяное давление, высокий уровень глюкозы в крови и высокий уровень холестерина.

Именно поэтому тема Всемирного дня прав потребителей, который будет проводиться 15 марта 2015 года, имеет целью призвать Всемирную организацию здравоохранения реализовать принятую 10 лет назад Глобальную стратегию в области рациона питания, физической активности и здоровья, поскольку, за прошедшее время так и не удалось достигнуть заметного прогресса в этой связи. При этом соответствующие мероприятия должны быть сосредоточены на теме прав потребителей на здоровое питание.

Кроме того, выдвижение на первый план вопросов реализации продуктов питания и напитков международными компаниями и корпорациями, может непосредственно влиять на их поведение на потребительском рынке, а также изменить ситуацию в части реализации недоброкачественных продуктов в торговых сетях.

В связи с этим тема Всемирного дня защиты прав потребителей в 2015 г. призвана способствовать привлечению внимания населения к существующим проблемам в данной сфере в целях повышения потребительской грамотности, информирования граждан о важнейших механизмах государственной и общественной защиты потребительских прав, о широких возможностях населения по защите своих прав.

Специалисты назвали 10 самых вредных для нашего здоровья продуктов питания:

Над созданием рейтинга опасных продуктов работали сразу несколько специалистов из Института экогигиены и токсикологии, Национальной медакадемии, Российского НИИ питания и нескольких частных медицинских центров. Те, кто следит за своим здоровьем и питанием, обязаны знать о продуктах, которых стоит опасаться.

Вредные продукты, несовместимые с правильным питанием:

1-е место делят: чипсы и лимонады

О том, что чипсы очень вредны, мы слышали ни один раз. Но почему они вредны? А потому, что чипсы - это высококонцентрированная смесь жиров и углеводов, в оболочке из красителей и заменителей вкуса. Из-за особенностей приготовления, в чипсах образуется множество канцерогенов - веществ, провоцирующих рак. А гидрогенизированные жиры ведут к увеличению уровня холестерина в крови, что повышает риск инфарктов и инсультов. Также всем известно, что поедание чипсов ведет к ожирению, - в 200 граммах чипсов содержится примерно 1100 килокалорий из-за высокого содержания жиров и углеводов, что составляет примерно половину дневной нормы взрослого человека.

Чипсы заслужено получили имидж самых вредных продуктов питания.

Примерно на одном уровне с чипсами находятся – химические напитки, в обилии продающиеся в каждом магазине.

Лимонады - это смесь сахара, химии и газов. Как правило, содержат аспартам (E951), синтетический сахарозаменитель. Фелатанин, содержащийся в аспартаме изменяет порог чувствительности, при употреблении в больших дозах способствует развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости и насилия.

Но самое главное - газировка с аспартамом не утоляет жажду. Слюна плохо удаляет остаточный подсластитель со слизистой рта, поэтому после употребления напитков во рту остается ощущение приторности, которое хочется снять новой порцией напитка. В результате, напитки с аспартамом становятся напитками для возбуждения жажды, а не для ее утоления. Помните, лучший из всех напитков - чистая вода! Также, из-за наличия газов и сахара, подобные напитки нарушают кислотно-щелочное равновесие организма, что может привести к очень многим болезням (в банке емкостью 0,33 л. пепси-колы содержится ~ 7 чайных ложек сахара, в кока-коле ~ 6 чайных ложек сахара).

Кроме того, бензоат натрия (E211), который используется как консервант, угнетает ферменты, что приводит к нарушению обмена веществ и ожирению. 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.

2 место: фаст-фуд

Самая быстрая еда - беляши, чебуреки, картошка фри, шаурма, гамбургеры и вообще все, что жарится, - очень вредна. Потому что жарят это все нередко в масле, которое используется по многу раз и меняется, хорошо если, раз в сутки. Результат - все те же канцерогены. С годами такое питание приводит к нарушению пищеварения: к колитам, гастритам, изжоге, запорам и т.д. и т.п.

Также сюда включили разновидность "детского" фаст-фуда - сухарики, орешки, различные чипсы, лапша быстрого приготовления, растворимые соки, супы, шоколадные батончики и прочие любимые детьми продукты. Все это сплошная химия, несомненно наносящая вред любому организму.

Диетологи всего мира уверены, что питание определяет продолжительность и качество жизни ребенка. Вкусовые привычки остаются с человеком на всю жизнь, поэтому чтобы отучить детей от фастфуда, надо полностью исключить его из детского рациона, и не употреблять такую еду самим. Не видя перед собой подобных "деликатесов", ребенок со временем перестанет их просить.

3 место: магазинная колбаса, копчености, мясные продукты

Сосиски, сардельки, колбасы, пельмени, фарши и т.д. Продукция, которую мы чаще всего с вами покупаем, содержит все больше загустителей, эмульгаторов, стабилизаторов, ароматизаторов и красителей, чем мяса.

Копченые мясо и рыба тоже попали в рейтинг за высокое содержание канцерогенов. Они образуются в процессе обработки в виде вещества - бензопирена. Даже если представить, что в сосиски больше не добавляется бумага, в колбасах не используется фарш мышей и крыс, невольно попавших в мясорубку, все равно и сосиски, и колбасы, и прочие мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов в современном ассортименте. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов.

Также с развитием генной инженерии все больше производителей переходит на генно-модифицированное (ГМО) сырье. Сегодня, в состав более 70% сосисок и колбас входит трансгенная соя, а один кусочек копченой колбасы содержит столько фенольных соединений, сколько человек вдыхает в городе за год (фенол крайне токсичен)!

4 место: маргарин, пирожные, булочки и злаковые

Маргарин - это сплошной трансгенный жир (трансжиры) - самый вредный вид жира. Вредны все продукты с его содержанием. Это пирожные, торты с кремом, изделия из слоеного теста. Чрезмерная любовь к этим насыщенным сахаром и жиром продуктам практически гарантирует нарушение обмена веществ и лишний вес. Также данные продукты повышают кислотность в желудке, нарушая тем самым кисотно-щелочной баланс организма, что приводит к очень многим проблемам.

Злаковые (в частности, белый хлеб) попали в список из-за того, что часто вызывают непереносимость. Болезнь называется целиакией. Симптомы колеблются от проблем с кишечником до диабета и бесплодия.

5 место: консервированные продукты

Консервы - это мертвые продукты приправленные солью, сахаром, уксусом и химическими консервантами. Задача консерванта – убить витамины и ферменты, т.к. именно из-за них продукты портятся. Даже в самолично приготовленном варенье витаминов нет, т.к. если бы они там были - варенье бы забродило, а разрушают витамины сахар (консервант) и высокая температура (например витамин С начинает разрушаться уже при температуре 60 градусов).

Ко всему прочему, для консервирования производители всё чаще используют генетически модифицированное (ГМО) сырьё.

6 место: кофе и энергетики

Две чашки кофе в день, не больше. Столько может выпивать взрослый человек, не рискуя истощить свою нервную систему употребляя излишний кофеин. Кофе также имеет свойство сильно повышать кислотную среду желудка, поэтому очень не рекомендуется пить кофе натощак с утра. Наиболее вреден для желудка растворимый кофе, который наиболее распространён среди потребителей. В итоге неприятные последствия: изжога, гастрит, что вполне может предрасполагать к появлению язвенной болезни желудка. Энергетическими напитками вообще лучше баловаться как можно реже. Помимо содержания огромной дозы кофеина, они еще содержат сахар, красители, химию и газы (в общем все, что и лимонады).

7 место: шоколадные батончики, вафли, жевательные конфеты, пастила, чупа-чупс, жвачки. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками (вызывающими привыкание), генетически модифицированными продуктами (ГМО), красителями и ароматизаторами. Шоколадные батончики, вафли, жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, чупа-чупс, жвачки содержат огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и т.д. Одним словом, никакой пользы.

8 место: майонез и кетчуп

Майонез также полон трансжиров (транс изомеры жирных кислот), которые являются канцерогенными и вдобавок вызывают повышение уровня холестерина. Особенно вредны майонезы в пластиковых упаковках, - уксус (находящийся в майонезе) имеет свойство высасывать из пластика самые канцерогенные вещества. Также майонез содержит огромное количество консервантов и стабилизаторов.

К числу вредных продуктов относятся и кетчуп, различные соусы и заправки из-за обильного содержания красителей и заменителей вкуса.

9 место: магазинное молоко, йогурты и мороженое

Благодаря рекламе, мы привыкли считать йогурты чуть ли не самыми полезными молочными продуктами питания. Тем не менее, они входят в список десяти самых вредных продуктов, благодаря содержанию в них стабилизаторов, загустителей, антиоксидантов и ароматизаторов. Еще хочется вспомнить миф о содержащихся в некоторых йогуртах живых, полезных бактериях. Во-первых, полезные бактерии могут жить в йогурте не более 2 дней, а во-вторых, они не выживают в кислой среде желудка и поэтому не добираются до их "места жительства" – кишечника.

Мороженое содержит загустители и ароматизаторы, которые могут замедлять обмен веществ. А это, по меньшей мере, повышенный риск появления лишнего веса.

Молоко, как и хлеб, часто является непереносимым продуктом. Отравление молочными белками в тяжелых случаях может привести даже к летальному исходу.

10 место: магазинные овощи и фрукты

Даже самые полезные и натуральные продукты могут стать вредными, если выращены, например, возле шоссе или завода. Отведая таких продуктов, можно получить изрядную долю бензопирена и других вызывающих рак веществ. При этом они часто обработаны химикатами для более быстрого созревания и более долгого хранения.

Из консервантов, они могут содержать глютамат натрия. Отравление этим веществом появляется в виде головной боли, спазмов сосудов и даже нарушения обмена веществ.

Многие из вас сейчас скажут: "А что кушать тогда вообще? Все сейчас вредно, никуда от этого не денешься!", или же выскажутся следующим образом: "Всё, что есть хорошего в жизни, либо незаконно, либо аморально, либо ведёт к ожирению!". Безусловно, исключить все эти продукты из своего рациона практически невозможно, но сократить их потребление до минимума вполне посильная задача, а без таких продуктов как чипсы, газировка, шоколадные батончики, вафли и пр. вполне можно жить.

Полезные продукты питания:

1. Плоды и корнеплоды, содержащие пектин (например, яблоки) – благотворно влияют на процесс пищеварения, препятствуют развитию гнилостных бактерий, выводит из организма радиоактивные элементы и другие вредные вещества, улучшает кровообращение и снижает уровень холестерина;
2. Морковь, брокколи – продукты обязательные для рациона, содержат необходимые для организма компоненты и здоровое питание без этих продуктов невозможно;
3. Лук, чеснок – повышает иммунитет, обладает глистогонным эффектом;
4. Каши – крупы содержат полезные вещества, необходимые для хорошей работы желудочно-кишечного тракта, а также других органов и систем;
5. Молочные и кисломолочные продукты – нормализуют микрофлору кишечника, кроме этого имеют особую ценность для костей и зубов организма.

Правильное(здоровое) питание — это залог здоровья организма. Многие болезни возникают именно из-за неправильного питания. Если долгое время питаться булочками, жирным мясом и запивать все это газировкой, то можно обзавестись гастритом, холециститом, кариесом, лишними килограммами и многим другим. Сбалансированный пищевой рацион способен не только предотвратить появление этих проблем, но и решить уже имеющиеся.