

Почему нельзя питаться чипсами и увлекаться газированной водой. Полезная информация для детей и их родителей

Вряд ли кто-то станет оспаривать утверждение, что очень важно правильно питаться и что в детском рационе должны преобладать овощи и фрукты. Но ты наверняка, как и большинство современных детей, среди обилия вкусной еды всегда с радостью выбирал бы сладости, чипсы, солёные сухарики и картофель фри.

Может быть, ты уже много раз слышал, что эти продукты нельзя назвать полезными для твоего роста и здоровья. Но ведь никто и не может заставить тебя есть кашу вместо чипсов и пить свежевыжатые соки вместо газированных напитков. Вот только знать, чем опасно для тебя неправильное питание и какой вред могут причинить твоему здоровью подобные продукты, ты уже имеешь полное право.

Сегодня учёные утверждают: то, чем питается ребёнок до десятилетнего возраста, оказывает значительное влияние на всю его дальнейшую жизнь.

Во время многочисленных медицинских исследований врачи-диетологи обратили внимание на одно очень грустное явление. В последние годы во многих домах с праздничного стола на ежедневный переместились не только многочисленные сладости, но и разнообразные копчёности. То, что раньше люди ели лишь по большим праздникам, они стали употреблять каждый день. К тому же появились и сразу стали популярными различные хот-доги, гамбургеры, чизбургеры. Сейчас даже дни рождения детей принято праздновать в ресторанах фирмы «Макдоналдс». Родителям удобно — они избавлены от хлопот, да и детям такие угощения всегда приходятся по душе.

Однако медицина и государственные органы многих стран уже бьют тревогу. Началась активная борьба против чипсов, сухариков и прочего фаст-фуда (чизбургеров, гамбургеров, сэндвичей, хот-догов, картофеля фри). Врачи пытаются оградить от употребления всей этой новомодной еды хотя бы детей и подростков. И тревожатся специалисты вовсе не без причин, они убеждены:

Постоянно употреблять продукты быстрого питания нельзя!

Врачи пришли к однозначному выводу: **резкое увеличение веса и заметное ухудшение здоровья детей напрямую связаны с их неправильным питанием.**

- Кроме любившегося тебе вкуса, ничем полезным ни чипсы, ни хот-доги, ни прочий фаст-фуд не могут порадовать твой организм.

- Основной вред от подобных продуктов состоит в том, что они содержат легкоусвояемые углеводы, которые, поступая в организм, превращаются в жиры.

- Чипсы и картофель фри обжариваются в масле, которое после каждой жарки никто не меняет. А неоднократное воздействие высоких температур на любые масла приводит к образованию в них токсических веществ, которые разрушают клетки нашего организма.

- Все газированные напитки и многие конфеты, которые ты так любишь, содержат вредные красители, повреждающие слизистую оболочку не только ротовой полости, но и многих внутренних органов.

- Все упомянутые выше продукты и напитки наносят серьёзный вред твоему здоровью. И если уж тебе совсем невозможно отказаться от них, то хотя бы ограничивай себя — употребляй их в небольших количествах и не каждый день.