

ЕЩЕ РАЗ О ФАСТФУДЕ...



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ИМУ



- 1 Фастфуд – это продукты массового производства с высокой степенью обработки: лапша быстрого приготовления, пакетированные пюре и супы, картофель-фри, хот-доги, быстрорастворимые каши и многое другое.
- 2 Причина **популярности** фастфуда: вкусно, не слишком дорого, не требует значительных затрат времени.
- 3 Фастфуд – **высококалорийная еда**.
- 4 Фастфуд имеет большое количество **быстрых углеводов**. Именно они отвечают за набор лишнего веса и развитие диабета 2 типа.
- 5 Фастфуд – это **трансжиры**, которые приводят к заболеваниям печени, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, а также в разы повышают риск возникновения злокачественных новообразований.
- 6 Фастфуд – это большое количество пищевых добавок, **консервантов, усилителей вкуса и соли**. Соль – это отеки, повышение артериального давления и проблемы с почками.
- 7 В фастфуде содержатся **фталаты**, которые провоцируют гормональные нарушения, новообразования молочных желез, яичников, врожденные нарушения развития плода, бесплодие у обоих полов, абдоминальное ожирение, повышают риски развития диабета и рака яичка.



- 8 Фастфуд – есть ли **альтернатива**? Оптимальное решение – домашняя кухня с использованием полезных продуктов.
- 9 Единственный способ восстановления поврежденных клеток и тканей организма – следование принципам здорового питания.
- 10 Найденное время и приложенные усилия окупятся физическим здоровьем и отличным настроением!

Питайтесь правильно и будьте здоровы!