Шинкарьова Єлизавета

У межах виробничої практики

Продукти харчування та їх особливості

Кожен день ми зіштовхуємося з вибором продуктів, але не всі вони є корисними для організму людини, а є і такі, які й зовсім небезпечні. Причому це те, що ми купуємо в магазині мало не кожен день. Тож від яких продуктів харчування потрібно позбавитися назавжди?

Насамперед, це ковбасні вироби, і тут мова не тільки про ковбасу, а й шинки і грудках індички. У більшості випадків ці ковбаси містять близько 50% шинки, а решта - це добавки, крохмалі та інші «божевільні начинки», тому ви повинні замінити їх в бутербродах на більш здорові варіанти, такі як хумус, гуакамоле, яйце пашот, овочевий паштет, горіхові вершки, тахини. Також, небезпечним продуктом являється перероблене м`ясо. Нещодавно ВОЗ включила ковбаси, гамбургери і інше оброблене м'ясо в групу "агентів, що викликають рак у людей", тому краще повністю викорінити їх споживання. Тим часом червоне м'ясо включено ВОЗ в групу 2А - "ймовірно канцерогенні" продуктів, тому рекомендовано максимально обмежити його споживання і вживати не частіше ніж один раз на тиждень. рафіноване борошно. За словами дієтологів, рафіноване борошно та вироби з нього завдають серйозної шкоди здоров'ю, викликаючи раптові злети і падіння рівня глюкози. Це, в свою чергу, виснажує підшлункову залозу і може привести до діабету, тож рекомендовано замінити рафіноване борошно на цільнозернове.

Також існують так звані "легкі" продукти і є багато причин не брати їжу, яка продається як легка, вона ж знежирена і не містить цукру. У тих продуктах, про які говорять, що в них немає цукру, зазвичай є жир, в тих, у яких мало жиру, є цукор, і в більшості випадків вони залишаються висококалорійними, хоча насправді в них менше калорій, ніж в оригіналі. Дієтологи рекомендують не вживати підсолоджених продуктів, оскільки вони занадто солодкі. Крім того, все більше і більше дієтологів призначають помірне споживання цільних і не містять цукру молочних продуктів. Хотілося б звернути увагу на такий шкідливий продукт як алкоголь, що іноді стає частою проблемою багатьох людей. За словами дієтологів, головна проблема алкоголю в так званих порожніх калоріях, тобто в тих, які споживаються більше і не дають ніяких поживних речовин.

Якщо прибрати ці продукти зі свого раціону, то організм стане не тільки краще працювати, але й Ваша шкіра буде здоровішою, а самопочуття – краще.