

## НЕ ЕШЬТЕ ЭТО!

Ныне процесс увеличения доли вредных продуктов достиг апогея. В статье показаны все продукты, которые категорически нельзя употреблять, они опасны для здоровья!

### Глутамат натрия E-621

Нельзя есть продукты с добавкой E-326 (глутамат натрия). Берёте упаковку товара в магазине и читаете. Если указан глутамат натрия, не покупаете её вовсе. Глутамат натрия является усилителем вкуса. Сейчас его добавляют даже в самые неожиданные продукты, дабы «подсадить» на них население. Будьте внимательны!

### Сахарозаменители

Все заменители сахара обладают сильным жёлчегонным эффектом. У людей с заболеваниями жёлчевыводящих путей, заменители сахара могут обострить течение болезни. А в газированных напитках заменитель сахара вообще мало кто принимает всерьёз и напрасно за воду с «нулём калорий» расплачивается предстательная железа.

**Ацесульфам — E950.** Он же Sweet One. В 1974 году в США признан медиками медленно действующим ядом и веществом, способным ускорить развитие злокачественных опухолей.

**Аспартам — E951.** Коммерческие названия: свитли, сластилин, сукразид, нутрисвит. В 1985 году обнаружена химическая нестабильность аспартама: при температуре около 30 градусов

Цельсия в газированной воде он разлагался на формальдегид (канцероген класса А), метанол и фенилаланин.

**Цикламат — E952 (цюкли).** С 1969 года запрещён в США, Франции, Великобритании и ещё ряде стран из-за подозрения, что этот подсластитель провоцирует почечную недостаточность. В странах бывшего СССР наиболее распространён из-за низкой цены.

### Ксилит — E967.

**Сорбит — E420.** В больших дозах (более 30 граммов за один приём) вызывает расстройство желудка.

### Транс-жиры.

Транс-жиры – то специфический вид ненасыщенных жиров, полученных искусственным путём. Жидкие растительные масла в результате процесса гидрогенизации превращаются в твёрдые растительные жиры — маргарины, кулинарные жиры.

Гидрогенизированные жиры имеют искажённую молекулярную структуру, нехарактерную для природных соединений. Встраиваясь в клетки нашего организма, транс-жиры нарушают клеточный метаболизм. Гидрогенизированные жиры препятствуют полноценному питанию клеток и способствуют накоплению токсинов, что является причиной заболеваний.

**Масло 72,5%** нельзя кушать ни в коем случае. Это транс-жир — растительное масло низкого сорта разбитое водородом.

Масло меньше 82,5% не бывает. Если не получится найти такое масло, то лучше ешьте растительное. Лучше съешьте две ложки натурального сливочного масла, чем целую пачку или килограмм транс-жиров.

**Употребление продуктов, содержащих транс-жиры, снижает способности организма к противостоянию стрессам, увеличивает риск возникновения депрессии.**

## **Продукты питания, содержащие транс-жиры:**

- маргарин;
- мягкие масла, миксы сливочных и растительных масел;
- рафинированное растительное масло;
- майонез;
- кетчуп;
- продукция фаст-фуда — картофель-фри и т.д., для приготовления которой использовались гидрогенизированные жиры;
- кондитерские изделия — торты, пирожные, печенье, крекеры и т.д., для изготовления которых использовался кулинарный жир;
- снеки — чипсы, попкорн и т.д.
- замороженные полуфабрикаты.

## **Малосольная селёдка в пластиковых упаковках**

Малосольная селёдка хранится только в масле. Ни в каком уксусе, вине она не хранится. Если селёдка без масла, значит в неё добавлен уротропин. Во всём мире уротропин признан очень опасной добавкой и запрещён, (образуется при взаимодействии аммиака с формальдегидом).

## **Икра малосолёная**

Принцип тот же. Икра долго не хранится. Только в замороженном виде или сильносолёная. Если продаётся слабосолёная, значит, в неё добавлен, либо уротропин, либо лимонная кислота. Может быть добавлено что-то другое, но на выходе всё равно получается формальдегид.

## **Заведомо генно-инженерные продукты**

- Крабовые палочки. (Крабовая эссенция, смешанная с соей, вопреки названию, крабовые палочки вообще не содержат мяса крабов, а с 1993 года производители были юридически обязаны маркировать их «крабовые палочки ароматизированные».)
- Какао.
- Арахис. Вживляется ген петунии. Страшно ядовитое вещество. И насекомые арахис не едят.
- Импортный картофель.
- Зелёный горошек (консервированный).
- Кукуруза (консервированная).
- Кукурузные палочки и хлопья с сахаром.

Если покупаете кукурузные хлопья, палочки, они должны быть только НЕ сладкие. Потому что сахар не используют в производстве. Сахар горит при температуре 140 градусов. Поэтому используют сахарозаменители, в данном случае — цикломат.

## **Каши и крупы с ароматизаторами и красителями идентичными натуральным**

Это химические вещества, имеющие запах — привкус груши, клубники, банана и т.д. Ничего натурального здесь нет.

## **Леденцы. Барбарис**

Сейчас используется настолько сильная химическая эссенция, что если вы слегка намоченную конфетку оставите на скатерти, она прожжёт скатерть насквозь, вместе с лаком. Уничтожается даже пластик. Представьте, что происходит с вашим желудком.

Джемы. Мармелад Мощнейшие антиокислители. Никогда вы не сможете сохранить вишню в таком первозданном виде. Ничего общего с тем, что было при СССР, нынешний мармелад не имеет. Это просто чудеса химической промышленности.

## **СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО !**

**Продукты быстрого приготовления: лапша быстрого приготовления, растворимые супчики, картофельные пюре, бульонные кубики, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Всё это сплошная химия, наносящая вред организму.**

**Сырокопчёные колбасы и прочее...** Они из генно-модифицированной сои. Сосиски, сардельки, варёная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок. Ни о какой натуральности в данном случае вообще речь не идёт. Берётся тоненькая шейка и килограмм геля. За ночь в специальной машинке гель «расколбашивается» вместе с кусочком шейки и к утру получается огромный кусок «мяса». Как такового мяса в нём не более 5%. Всё остальное – гель (каратинин, усилители вкуса, усилители цвета). Розовый цвет такому «мясу» придают усилители цвета вместе со специальными лампами. Если выключить лампы в витрине, Вы увидите, что цвет – зеленёнький такой.

Как раньше, уже никто не коптит. Используются коптильные жидкости, в которых, опять-таки, формальдегид.

**Молочные продукты длительного срока хранения (более 2 мес.).** Всё, что хранится более 2-х недель, употреблять нельзя.

**Асептическая упаковка** — это упаковка с антибиотиком. Арбузы Если вас пронесло 10 раз, то на 11-й может и не пронести. Арбуз — удобряется такими веществами, что это первый кандидат на отравление.

### **Перец (не в сезон)**

Абсолютно генно-модифицированный продукт.

### **Кексы в упаковках**

**Рулеты.** Они не черствеют, не портятся, не сохнут, с ними вообще ничего не делается. Они месяц будет лежать. И через месяц они будут такими же.

### **Конфеты**

90% шоколада — это вовсе не шоколад (красители-заменители). Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий, в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.

### **Заморские чаи, ароматизированные чаи и многие наши**

Пейте натуральный чай, в котором ничего не плавает, дополнительного вкуса нет. Все ароматизированные чаи то с лимонной кислотой, то с апельсиновой кислотой, то с ещё какой-то там кислотой. Привыкание возникает мгновенно. Нам необходимо все кислоты вывести из организма.

### **Рафинированное дезодорированное растительное масло**

Данное масло нельзя использовать в сыром виде в салатах. Масло, произведённое фабриками для производства, является заведомо не предназначенным в употребление продуктом. Такие масла не несут никакой пользы пищеварительной системе, заглушая её работу, блокируя жирной субстанцией все процессы пищеварения.

### **Сладкие газированные напитки**

Сладкие газированные напитки — смесь сахара, химии и газов — чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же, газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара – в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через пять минут уже снова хотите пить.

### **Соки в пакетах**

Ни о каких натуральных соках в данном случае речь не идёт. НЕТ натуральных соков в продаже в пакетах. НЕТ! Не смейте поить ими детей! Это чистая химия.

### **Клубника зимой**

Абсолютно бесполезный продукт. Ни одного витаминчика там нет.

**Пальмовое масло** настолько широко используется в пищевой промышленности, что сегодня легче назвать продукты, где его нет. Нынче дешёвый заменитель традиционных растительных жиров добавляют в кондитерские изделия, полуфабрикаты, изделия из слоеного теста. Его содержат чипсы, сухарики, практически все виды соусов. А также плавленые сырки, масло, маргарины, продукты быстрого приготовления, конфеты, шоколад. И это далеко не полный список. Исключение не составляет даже детское питание.

На первый взгляд, может показаться, что если это продукт растительного происхождения, то он безобиден. Оказывается, вовсе нет.

Пальмовое и кокосовое масла содержат очень много насыщенных жиров. Такие жиры из растительных источников очень устойчивы к воздействию окружающей среды. Поэтому, продукты, в состав которых они входят, долго хранятся, не теряют вкусовые качества. Другими словами, это хороший консервант. Используя его, улучшается товарный вид продуктов, усиливаются вкусовые характеристики, увеличивается срок годности, уменьшается стоимость изделия. Но если для производителей это экономически выгодно, то для потребителей очень вредно.

Диетологи объясняют, насыщенные жиры, содержащиеся в пальмовом масле вредны для здоровья человека. Пищеварительная система людей не приспособлена к такой пище. Употребление насыщенных жиров приводит к нарушению липидного обмена, повышению уровня холестерина, вследствие чего поражаются сосуды, происходят атеросклеротические процессы. Организм быстрее изнашивается и стареет.

Во многих странах отказались от ввоза этого продукта и ограничили использование его в пищевой промышленности, так как его употребление наносит серьёзный ущерб здоровью граждан. Насыщенные жирные кислоты плохо растворяются в пищеварительной системе человека. Они, подобно пластилину, имеют способность откладываться на стенках сосудов, образуя атеросклеротические отложения, тромбы. Это провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения, болезни Альцгеймера. Кроме того, пальмовое масло – очень сильный канцероген. Поэтому, оно способно вызывать онкологические процессы.