

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ размещен на официальный сайт: <a href="http://34.simeida.ru">34.simeida.ru</a>
Уполномоченное лицо - руководитель образовательного учреждения: Терехова Елена Александровна
Действителен с: 06.05.2025, 07:41
Действителен до: 30.07.2026, 07:41
Ключ подпись: 00858C713F242CB5E61CE3C7C078D4D723

## ОСТОРОЖНО, ЕДА

**Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбони», «чупа-чупсы»** - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

**Чипсы, как кукурузные, так и картофельные** - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

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 хорошоенько 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 уже пять минут снова хотите пить.

**Шоколадные батончики.** Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.

В один пункт стоит вынести вообще мало пригодные в пищу продукты: **лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко».** Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

**Соль.** Ее часто называют белой смертью. Соль **повышает давление**, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов.



## ЭТО ВСЕГДА ПОЛЕЗНО!!!



**Рыба и морепродукты** — это здоровая пища.

Белок рыбы хорошо усваивается, из него строятся наши клетки. В жирных сортах рыбы (лосось, сельдь, сардины) есть жирные кислоты, которые сжигают лишний жир. В любой рыбе много витаминов и микроэлементов.

**Овощи** — это продление жизни. В овощах содержится клетчатка и пектиновые вещества, которые играют важную роль в нормализации процессов пищеварения. А от того, как работает наш пищеварительный тракт, зависит наше здоровье и долголетие. Содержание белков в овощах невелико, исключение составляют бобовые (горох, фасоль, соя), в которых содержится до 20% белка, приближающегося по своему аминокислотному составу к животному белку. Овощи являются источником витаминов С, А, группы В. Овощи также содержат



большое количество минеральных веществ, органических кислот, эфирных масел, фитонцидов, дубильных и других веществ. Большинство овощей содержат соли калия, микроэлементы (железо, медь, кобальт, цинки др.), так необходимые организму для поддержания жизнедеятельности.

Все знают, что **фрукты** полезны. В них содержатся углеводы, которые мы можем употреблять без вреда для здоровья, заменяя ими сладости. В косточковых плодах (абрикосы, персики, вишни) содержится много глюкозы и сахарозы, в семечковых (груши, яблоки) - фруктозы. Во всех фруктах много витаминов и минеральных веществ, ценность которых обусловлена их хорошей усвояемостью. В персиках, бананах и абрикосах содержится большое количество калия, который так необходим для работы нашего сердца. Источником железа в сочетании с аскорбиновой кислотой (железо в этом сочетании лучше усваивается) являются яблоки, груши, сливы. Пищевые волокна представлены во фруктах пектинами, которые нормализуют микрофлору кишечника, подавляя гнилостные процессы, выводят токсические вещества.