

ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Жареные блюда. Во время жарки из пищевых белков образуются вредоносные фенолы и крезолы, увеличивающие риск рака на 60%.



Попкорн из микроволновки. Содержит перфтороктановую кислоту, которая также применяется в тефлоне. Она вызывает бесплодие у женщин и повышает вероятность возникновения рака печени, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы.



Алкоголь. Угнетает процесс нейтрализации канцерогенов в печени, снижает иммунитет и является печеночным канцерогеном. У женщин постменопаузального возраста, выпивающих немного каждый день, на 30% повышается риск возникновения рака груди.



Майонез и кетчуп. Содержат вредные эмульгаторы, стабилизаторы, консерванты, трансжиры, уксус, сахар. Все эти вещества и продукты могут способствовать развитию онкозаболеваний.



Соль. Избыточное потребление (свыше 12 г в сутки) повышает вероятность возникновения рака пищевода и желудка.



Красное мясо. В небольших количествах идет на пользу, но употребляя его каждый день можно заработать рак толстой кишки.



Продукты из белой муки. Белая мука - гликемический продукт оказывающий негативное действие на содержание сахара в крови. Продукты из нее не только способствуют появлению лишних килограммов, но и могут повысить опасность заболевания раком.



Копченые и маринованные продукты. Имеют высокое содержание нитратов, которые превращаются в нитрозометиланилин N-Нитрозо, резко повышающий вероятность рака.



ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ



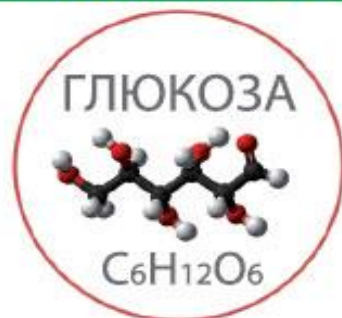
ОШИБКА 1

Почти все уверены, что без сахара вообще жить нельзя. Особенно детям, ведь из него получается глюкоза, которая нужна для мозга.

ОШИБКА 2

Если у ребёнка истерика и он требует каких-то сладостей и вредностей, ему лучше не отказывать, чтобы он не был невротиком.

Инфографика Константина КОЧЕТКОВА
Фото Stock Image/PhotoXPRESS.ru



ПРАВИЛЬНО

Мы прекрасно можем обойтись абсолютно без сахара, т. к. глюкозу получаем в достаточном количестве из фруктов, хлеба, каш, макаронных изделий. Из них глюкоза даже полезнее.

ПРАВИЛЬНО

Ни в коем случае нельзя поддаваться на истерику ребёнка, иначе вы сформируете из него истерическую личность. Нужно переключить внимание ребёнка, предложить что-то полезное, небольшую игрушку, поиграть с ним.



Пример родителей



- **Чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы ее ели и любили родители.**
- **Никогда ребенок не будет есть отварную свеклу, если мама дает ему отварную свеклу, а для взрослых подает оливье.**
- **Родители должны приучать себя к правильному питанию и быть примером для своих детей.**
- **Стоит лишь перестать экономить на своем здоровье и здоровье малыша, хотя бы частично отказаться от «западной модели питания» и вспомнить, чем вас кормили в детстве.**



Полезные продукты



Вредные продукты

