

# ВРЕД ФАСТФУДА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Фастфуд - это одна из самых популярных во всем мире видов продукции быстрого питания.

## Чем фастфуд может привлечь?

Быстрота приготовления Низкая стоимость Сытные блюда Вкусно Доступность Экономия времени

## С чем связан вред?

Большая калорийность  
Отсутствие полезных микро- и макроэлементов  
Высокое содержание жира, соли и сахара  
Большое количество консервантов и биодобавок  
Присутствие токсичных микроэлементов (свинец, кадмий и др)  
Наличие усилителей вкуса, искусственных ароматизаторов и красителей  
Отсутствие клетчатки  
Продукт без витаминов



## К чему может привести?

Лишний вес и ожирение  
Заболевания печени, почек и поджелудочной железы  
Камни в желчном пузыре  
Ухудшение памяти  
Проблемы пищеварительной системы  
Атеросклероз  
Кариес  
Язвы и гастриты  
Преждевременное старение  
Гипертония  
Развитие диабета

Фастфуд - далеко не безобидная еда. Это реальная угроза для жизни человека! Отказ от фастфуда или резкое ограничение его в рационе питания детей и подростков - это самый простой способ сохранить их здоровье!