

О ВРЕДЕ ЧИПСОВ И СУХАРИКОВ

Чипсы и сухарики, а так же их сомнительная польза для здоровья уже многие годы не даёт покоя врачам и диетологам. Все сходятся на едином мнении о том, что эти продукты питания, если можно их таковыми называть, являются одними из самых вредных в мире, ни о какой пользе говорить не приходится, зато о вреде чипсов и сухариков давно ходят самые ужасные слухи.

Вред чипсов и сухариков: обжарка в масле

Казалось бы, что может быть в них такого уж вредного, сухарики делаются из хлеба, а чипсы из обычного картофеля, в обоих случаях, и хлеб и картофель обжариваются в масле до невероятно хрустящего состояния, и вот вам, пожалуйста, вкусная сухая закуска чипсы или сухарики! Ведь все же любят посидеть, пожевать и похрустеть, особенно популярны сухарики и чипсы у детей, но главное то, что их делает такими вредными - это огромное количество растительного масла, в котором они обжариваются, и можно думать, что одно и то же масло используется многократно, что делает их еще вреднее.

При такой термической обработке сухарики и чипсы наполняются канцерогенами, которые образуются в кипящем масле, а все полезные вещества и витамины в свою очередь просто элементарно распадаются и улетучиваются. Поэтому вред чипсов и сухариков не поддается сомнению, ведь это сплошной холестерин, а чем вреден холестерин, многие знают не понаслышке. Проще говоря, вредный холестерин, попадая в кровь, оседает на тончайших стенках сосудов и капилляров, препятствуя, впоследствии, продвижению крови по сосудам, стенки сосудов становятся менее пластичными и более ломкими, что может привести к их повреждению, и как следствие, кровоизлияние, которое приводит к инсультам и инфарктам, а заболевания сердечно сосудистой системы это одна из самых опасных для здоровья проблем в нашей стране.

Вред чипсов и сухариков: пищевые добавки

Помимо избыточной обжарки, вред чипсов и сухариков заключается еще в том факте, что их изрядно сдабривают всевозможными вкусовыми и ароматическими добавками. Любой вкус: сыр, бекон, холодец, сметана и лук, лосось, чеснок и другие, подобные ароматизаторы, являются ничем иным как химической пищей на основе заменителей «идентичных натуральным». В придачу, усилитель вкуса, (глутамат натрия) который стал невероятно популярен среди производителей пищи за последние 20 лет, поскольку даёт возможность производить «вкусную» пищу с изрядной экономией финансовых средств.

К тому же, такая пища, вызывает своего рода зависимость, поскольку наш мозг склонен запоминать яркие вкусы и положительные эмоции с ними связанные, без поправки на полезность того или иного продукта, а значит и периодически к ним возвращаться, поэтому вред чипсов, а так же сухариков сводится еще и к тому, что благодаря хорошо подобранному с помощью химии вкусу, их хочется есть снова и снова, а значит, и вред будет продолжать увеличиваться.

Лишний вес, вплоть до **ожирения** и **диабета**, очень частая проблема у людей злоупотребляющих такого рода продуктами, конечно если употреблять чипсы или сухарики изредка, то особого вреда для организма не будет, но систематическое их поедание при лёгком голоде, или замещение ими нормальных приёмов пищи, можно

назвать настоящим преступлением против своего организма, потому что это ничто иное, как прямой путь к нарушенному **обмену веществ** и заболеваниям желудочно-кишечного тракта.