**Что такое продукты "Фаст-фуд"?**

Основную тревогу вызывает употребление продуктов быстрого приготовления и употребления – их еще называют "фаст-фуд" (чипсы, бульоны, пюре, вермишель, супчики, кириешки и т.д.). Это ненатуральные продукты с низкой биологической ценностью. Продукты "фаст-фуд"содержат огромное количество биологических добавок, придающих продуктам тот или иной вкус и запах. Биологические добавки – это чужеродные вещества, используемые при производстве продуктов питания для придания им определенных свойств и сохранения качества на длительный срок (это красители, консерванты, стабилизаторы, разрыхрытели, усилители, ароматизаторы, эмульгаторы и т.д.). Их обозначают буквой Е с цифровым номером. Продукты, изобилирующие огромным количеством пищевых добавок, - это "бомба замедленного действия", которая приводит к аллергическим реакциям, гастриту, язвенной болезни, нарушениям обмена веществ, снижению иммунитета.

Диетологи предлагают забыть ключевое слово "быстро" и, следуя основному постулату медицины "прежде всего не навреди", использовать в питании натуральные продукты (мясные, молочные, рыбные, свежие овощи и фрукты, сухофрукты и зелень), правильно кулинарно приготовленные и готовые к употреблению.

Обращайте внимание на этикетку приобретенного продукта, где указана биологическая ценность (содержание белков, жиров, углеводов, витаминно-минеральный состав, калорийность) и, обязательно присутствие пищевых добавок. Любитель чипсов должны знать, что здесь напрочь отсутствуют белки, так необходимые молодому организму, а под видом бекона, сыра и других ценных продуктов, пестрящих на упаковке, используются ароматизаторы и красители, которые не отличаются по запаху, вкусу и цвету о  натуральных продуктов. Но наш организм не обманешь, и он "мстит" появлением тех или иных заболеваний.