**Топ-10, рейтинг шкідливих продуктів**

**1 . Чіпси .**
 Картопля, по суті, не найкорисніший продукт - крохмаль та й тільки , а в чіпсах і зовсім нічого корисного і натурального - канцерогени , ароматизатори , підсилювачі смаку і звичайно ж масло. Регулярне споживання чіпсів може призвести до онко - захворювань і проблем з вагою. Теж стосується картоплі- фрі.
**2 . Газована вода .**
 Чи знаєте ви , що навіть гуаш , розбавлена ​​у воді і приправлена ​​цукром не так шкідлива як кольорова газована вода ? Вважається , що фаст -фуд найкраще запивати газованою водою , але це лише хитрий маркетинговий хід. Насправді газована вода притупляє відчуття голоду і вам хочеться з'їсти ще один гамбургер. До речі , Кока -Кола Лайт ні скільки не краще звичайної Коли. У ній міститься замінник цукру , який набагато шкідливіше.
**3 . Фаст - фуд.**
 Крім швидкості і ціни у фаст -фуду немає ніяких плюсів. Хоча для швидкого і нешкідливого втамування голоду можна спокійно приготувати бутерброд їх овочів , сиру та шинки .
**4 . Майонез .**
 Мова йде лише про магазинному майонезі . Якщо ви припините його вживати - самі помітите , як талія стала трохи менше в об'ємі. До речі , сюди ж можна додати кетчуп та інші соуси , які містять підсилювачі смаку , ароматизатори , жири і ніяких натуральних компонентів. Замість цього спробуйте вживати нежирну сметану. Набагато смачніше і корисніше .
**5 . Сіль і цукор.**
 Їх ще називають - біла смерть . Сіль перешкоджає висновку води з організму і відкладається в самих непотрібних місцях . Цукор для всіх тих, що худнуть ворог номер один. Але якщо повністю відмовитися від цих продуктів неможливо варто просто обмежити споживання - наприклад, не досолювати їжу і звикнути до природного смаку продуктів . А цукор можна також замінити медом.
**6 . Алкоголь .**
 Шкода алкоголю і так всім очевидний. Якщо ви вживаєте алкоголь стабільно раз на тиждень - це вже алкоголізм . Якщо не знаєте , як можна тверезо провести свято - теж. Почати відмовлятися від алкоголю можна з відмови від дешевих алкогольних напоїв. Ну , а потім просто знайти непитущу компанію.
**7 . Ковбаси та копченості .**
 Ви ніколи не зможете напевно відгадати , з чого і коли саме зроблені сосиски. Копчення і соління м'яса потрібно лише для більш довгого зберігання продуктів. Звичайно ж , вся користь продукту з часом пропадає , а трупні явища не припиняються. Тільки от помітити це покупець не в силах через ароматизатори та підсилювачів смаку.
**8 . Смажене**
 Жарка на маргарині і соняшниковій олії призводить до утворення канцерогенів і вбиває всі корисні властивості їжі . Крім того під час обсмажування частина рідини замінюється маслом що призводить до підвищення калорійності продукту . Замість смаження можна злегка обсмажити продукти до рум'яної скоринки , а закінчити приготування в духовці або в пароварці .
**9 . Солодке**
 Серед найбільш шкідливих солодощів можна виділити льодяники , мармелад , жувальні цукерки. Насправді вони шкідливіше шматка торта через які у них барвників та ароматизаторів. Хочеться солодкого ? Їжте мед , сухофрукти або гіркий шоколад.
**10 . Білий хліб.**
 Свіжі булочки або білий хліб звичайно дуже смачні , але в них немає абсолютно нічого корисного , тому як борошно , з якого вони готуються , очищена від живильної клітковини. Так що набагато корисніше їсти цільнозерновий хліб.