

## Составлен список самых опасных продуктов

Автор: Russian Washington

13 Февраля, 2013 - Обновлено 13 Февраля, 2013

---



Американцы долгие годы безрезультатно борются с нездоровым питанием своей нации. Известный диетолог из США Джаред Кох составил для своих сограждан [список самых вредных продуктов](#) питания, которые навсегда нужно исключить из своего рациона.

Первое место занимают продукты в жестяных банках, даже если это обычные консервированные помидоры. Сами по себе томаты очень полезны, но до тех пор, пока их не укупорили в жестяную банку. Оказывается, в любых консервах есть вредное вещество - бисфенол.

На втором месте - полуфабрикаты из мяса и мясные продукты, прошедшие обработку (копчености, бекон, колбаса и прочие вкусности).

Маргарин - на третьем месте антидиетического списка.

Далее следуют очищенные растительные масла, ведущие к воспалительным процессам в организме человека. Поэтому вместо рафинированных масел богатых жирными кислотами омега-6, диетолог рекомендует оливковое или кокосовое масло.

Картофель, выращенный в неорганических условиях, т.е. с применением пестицидов, занимает пятую строчку.

На шестом месте соевые продукты, вызывающие гормональный дисбаланс в организме.



И одними из самых, наверное, вредных продуктов были названы искусственные подсластители, употребление которых ведет, по мнению экспертов, к возникновению раковых опухолей.

## Составлен список самых опасных продуктов

Автор: Russian Washington

13 Февраля, 2013 - Обновлено 13 Февраля, 2013

---

[source](#)