

# Вредна ли копченая колбаса?

Похудеть на таком продукте не получится. Для худеющих верх использования на день жиров от 30 до 50, а тут в 100 гр. суточная доза. Придется немало потрудиться над рационом, чтобы добавить немного колбасы, но стоит ли это делать? Чем еще может быть вредна копченая колбаса? Если при приготовлении использовались смолистые горючие материалы, то это может стать стартом для развития раковых клеток. Некоторые производители заменяют щепу, а другие добавляют жидкий дым. Конечно, добавка дает приятный привкус копчения, но она тоже малополезна, хотя превосходит первый вариант. Пищевые добавки — вот бич нашего времени. Везде производители стараются добавить усилители вкуса и аромата. Это всевозможные глутаматы натрия и Ешки. Перечислю некоторые заболевания и признаки, которые проявляются после употребления их в пищу: рак; сахарный диабет; ожирение; нарушение работы органов; ухудшение памяти и работоспособности.

