

I cibi peggiori per la salute



2. Salumi

Ricchi di sale e conservanti, associati a un maggior rischio di malattie cardiovascolari e tumori.

1. Le Bibite

Altissimo contenuto di zuccheri o dolcificanti artificiali; favoriscono obesità, diabete, carie e problemi metabolici.

3. Frutti

Quando si friggono, si formano sostanze come l'acrilammide. In più sono molto calorici e ricchi di grassi "cattivi".

4. Caramelle

Composte quasi solo da zucchero e gelatine. Nessun valore nutrizionale, dannose per denti e glicemia, specie se consumate spesso.

5. Popcorn

Se preparati senza troppi grassi, zuccheri o sale, sono in realtà tra i meno dannosi nella lista. Contengono fibre e pochi ingredienti. I problemi arrivano se si esagera con burro, sale o zuccheri aggiunti.