

I PROBLEMI DEL CIBO SPAZZATURA

DEFINIZIONE DI CIBO SPAZZATURA
IL TERMINE CIBO SPAZZATURA SI RIFERISCE A ALIMENTI CHE SONO ALTAMENTE CALORICI MA POVERI DI NUTRIENTI ESSENZIALI COME VITAMINE E MINERALI, SONO RICCHE DI ZUCCHERI E GRASSI SATURI (LE MERENDINE E LE CIOCCOLATE)

PROBLEMI DI CIBO SPAZZATURA
LE MERENDINE, CHE SONO PRODOTTI CONFEZIONATI, SPESSE CONSUMATI COME SPUNTINO, CI SONO ZUCCHERI ADDITIVI E CONSERVANTI, E FARINE RAFFINATE, POSSONO PROVOCARE OBESITÀ, DIABETE E PROBLEMI DENTALI (COME CARIE).



DI MARIA



DI MELISSA

Oltre alle merendine e caramelle ci sono anche i cibi fast food come: il Mc Donald's, Burger King, KFC ecc... fanno male alla salute perché è povero di fibre ma è ricco di grassi e zuccheri che vengono assorbiti dall'organismo che lo porta a richiederne sempre di più. Provocano elevate concentrazioni di molecole tossiche che riguardano la contaminazione di idrocarburi policiclici aromatici e relativi al EPOSSIDI



DEFINIZIONE DI BEVANDE ENERGETICHE

PER BEVANDE ENERGETICHE SI INTENDE UNA BIBITA COME REDBULL E MONSTER CHE CONTENGONO TAURINA, CAFFEINA, EDULCORANTI, CONSERVANTI E ZUCCHERI CHE SE ASSUNTI IN QUANTITÀ ECCESSIVE POSSONO PROVOCARE TACHICARDIA, CONVULSIONI, NEVROSISMO, CARDIOMIOPATIE, E MOLTE ALTRE PATOLOGIE DANNOSE PER L'ORGANISMO DI FEDERICO.

