**От каких продуктов стоит отказаться, чтобы улучшить здоровье организма?**



Прежде всего, стоит отказаться от самых распространенных сладостей – леденцов, жвачек, шоколадок и прочего. Все они содержат в себе огромное количество сахара и лишних углеводов и калорий, которые можно почерпнуть из других продуктов.

Огромной проблемой современности является обилие на полках таких продуктов, как сухарики, чипсы и прочие снеки. Дело в том, что они, по большей части, имеют приятный вкус и запах за счет усилителей вкуса. Полезного там ничего нет, а быстрые углеводы моментально откладываются, нанося вред не только весу, но и печени.

Газированные сладкие напитки, которые примечательны своим цветом, полученным в результате использования большого количества красителей и других вредных химических веществ. К тому же, в напитках, подобных лимонаду и в других сладких газировках, содержится огромное количество сахара – напиться таким напитком просто невозможно. Уже через 15 минут Вы снова захотите пить, так что приучите себя в таких ситуациях пить обычную воду, даже без газа.

Маргарин и сливочное масло – источник огромного количества жиров и холестерина. Гораздо лучшей альтернативой будут растительные масла.

Майонеза и других соусов стоит избегать, если Вы не хотите в скором времени заплыть лишним жиром. Там содержится много уже упомянутых усилителей вкуса и красителей.

Старайтесь избегать сосисок и колбасных изделий. Это очень плохая и нездоровая альтернатива мясу, вернее, абсолютно никакая не альтернатива, ибо в сосисках и колбасе не содержится ничего мясного. Лучше заменить эти продукты, наполненные такими притягательными усилителями вкуса, куриным мясом, ибо оно одно из самых дешевых и будет гораздо полезнее.

Никогда не стоит халатно относиться к своему здоровью. Старайтесь перебороть себя и находить полезные альтернативы полюбившимся вредным вкусностям, ибо их единственная мнимая польза – вкус, но за это вы платите гораздо большим – своим здоровьем.