

Egészséges vagy sem ?

Kockacukor	
✓ energiát ad	✗ a le nem bomlott cukor erjedésével alkohol képződik , mely a májat és idegrendszert károsítja
✓ növeli a koncentrációt	✗ roncsolja a fogakat
✓ laktóz – calcium felszívódása	✗ csontritkulást és cukorbetegséget okozhat
✓ fruktóz – magnesium felszívódása	
Csoki	
✓ magas kakaótartalma jót tesz a vérkeringésnek és a szív működésnek	✗ elhízáshoz vezethet
✓ gazdag antioxidánsokban	✗ legtöbb csoki tele van ízesítővel és tartósítószerrel
Eper	
✓ kalóriaszegény	✗ hisztamint szabadít fel a szervezetben , így az arra érzékenyeknél allergiás kiütések jelenhetnek meg
✓ gazdag ásványi anyagokban	
✓ kiváló vitamin forrás	
✓ vér és máj tisztító	
Tojás	
✓ megtalálhatók benne azok a fehérjék amiket a szervezet nem tud előállítani	✗magas a koleszterinszintje , érlemeszesedést , szívbetegséget okozhat
✓ segít az idegrendszer kialakulásában és megtartásában	✗nem megfelelő tárolása szalmonellafertőzést okozhat
Margarin	
✓ magas protein tartalommal bír	✗ nikkel tartalma rákkeltő
✓ energiaforrásként szolgál	✗ emelheti a vér koleszterinszintjét
✓ segít a zsírban oldódó vitaminok felszívódásában	✗ mesterséges zsírokat tartalmaz melyek ártalmasak a szervezetre nézve
✓ minőségi növényi olajokból, természetes növényi zsírokból , vízből készül	✗ kémiai reakciók sorozatából nyert anyag , majdhogynem műanyag
Hal	
✓ fehérjében gazdag , energiában, zsírban és koleszterinben szegény	✗ az esetleges vízszennyezés által fertőzött lehet a hal
✓ magas a vitaminszintje	✗ magas víztartalma miatt a könnyen romlandó ételek közé soroljuk
✓ könnyen fogyasztható , emészthető	
✓ értékes zsírsavakat tartalmaz : Omega 3	
Energiaital	
✓ fokozza az anyagcserét , ébrenlétet , teljesítőképességet	✗ koffeintartalma vízajtó
✓ jó energia , vitamin, ásványi anyag , fehérje forrás	✗ alkohollal fogyasztva kiszáradást okozhat
✓ könnyen emészthető	✗ mesterségesen ízesített, magas cukor és kalória tartalmú
	✗ növeli a gyógyszerek mellékhatását

A világ körül