



## КОРОЛЕВЫ КАЛОРИЙ

**Как продлить свою жизнь на 25 лет?**

**Просто не ешь эти продукты**

(список со ссылками на научные доказательства)

**Еда, вызывающая преждевременное старение**

**<https://nestarenie.ru/eda-prezhdevremennoe-starenie.html>**

**Любые продукты в которых содержится в большом количестве сахар (глюкоза): торты, мороженое, конфеты, шоколадки, печение, мёд.**

**Сладкие напитки: соки, морсы, сладкие газированные напитки, сладкие чай или кофе.**

**Пища из фаст-фуд: гамбургеры, чизбургеры**

**Любые продукты имеющие высокий гликемический индекс (более 40): рис, макароны, картофель пюре.**

**Алкогольные напитки - в любом количестве и любой крепости**

Варёные овощи, так как в них при термической обработке разрушается клетчатка, которая должна тормозить опасно быстрое попадание сахара, содержащегося в овощах, в кровь.

Продукты содержащие транс жиры (растительные жиры, разогретые до жидкого вида, а затем охлаждённые: маргарин, жареные на растительном масле продукты).

Многие растительные масла - но не все. Читайте подробнее: <https://nestarenie.ru/ne-zamenyajte-zhivotnye-zhiry-na-rastitelnye.html>

Большинство растительных масел.

Обработанное мясо (жарка, запекание, копчение, соление, мясо в виде колбас и т.п. - кроме варки). Эти продукты вредны не из-за холестерина, а сам холестерин не опасен и даже нужен . В этих продуктах содержатся опасные соединения, которые вызывают сердечно сосудистые заболевания и рак.

Варёное мясо в отличие от жареного безопасно.

Продукты содержащие нитрозамины: сосиски, варёные колбасы, копчёные колбасы, ветчина, плавленые сырки - все мясные продукты промышленного производства.

Жареное и печёное: шашлык, жареные или запечённые картофель и другие овощи или фрукты, хлеб, чипсы,

картофель фри, попкорн, пончики, жареные хлебцы, булочки и слойки – всё что содержит акриламид.

Маринованные продукты.

Соль и любые продукты в которых содержится соль в больших количествах. Соль необходимо есть не более 2-5 граммов в сутки. И полностью исключать тоже не стоит.

Солёная сушёная рыба.

Вот и все продукты, которые вызывают преждевременное старение.