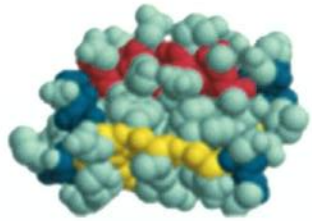


ПОЛЬЗА И ВРЕД МЯСА И МЯСОПРОДУКТОВ



Белка (незаменимых аминокислот)

Мясо — это источник:



Жиров



Витаминов



Минеральных веществ

Потребление менее 100-190 грамм в сутки или 70 кг/год может привести к нарушению функции различных органов и систем

Дефицит

Избыток

Потребление более чем 200 грамм в сутки или 75 кг в год увеличивает риск развития заболеваний

Поражение ЦНС

Маразм

Анемия

Снижение иммунитета

Дистрофия печени

Болезнь бери-бери

Снижение тонуса сосудов

Почечная недостаточность



Утомление, снижение физической активности

Диабет

Атеросклероз

Артрит

Инфаркт

Тромбоз

Подагра

Рак



Ежедневное потребление мяса сокращает продолжительность жизни на 7 лет (результаты исследования в США)



Потеря мышц

Дряблая кожа



Подагра

Опасные факторы в мясных продуктах: Токсичные металлы, пестициды, антибиотики, гормоны, нитриты, фосфаты, нитрозамины, микробиологические (сальмонеллы и др.) паразитологические (бычий, свиной цепень, трихинеллы и др.)