



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi

"Fast-fud" və digər zərərli qidalardan uzaq olun!

"Fast-fud" (tez hazırlanan qida növləri) təkrar yağlarda qızardıldığına görə qarında ağrılar, həzm pozuntusu, qəbizlik yaradır.

"Fast-fud" ilə soyuq, şirin, qazlı suların birgə istifadəsi daha **çox zərərli**dir, çünki bu, birbaşa piylənməyə aparıcı yoldur!

Fri-kartofu və kartof çipslərinin tərkibində **ürək-damar sistemi üçün** zərərli olan böyük miqdarda **yağlar və duzlar** vardır.

Qazlaşdırılmış şirin suların qəbulu **şəkərli diabetin** və dişlərdə **kariyesin** yaranmasına, **sinir** sistemi xəstəliklərinin inkişafına səbəb ola bilər.

Mayonez və ketçuplar qan damarlarının **kirəcləşməsinə**, **şəkərli diabetin** inkişaf riskinin artmasına və **immunitetin** zəifləməsinə gətirib çıxarır.