***Чипсы тормозят развитие ребенка***

С тех пор, когда чипсы стали популярным «лакомством» у детей и взрослых, медики не устают бить тревогу, говоря о вредности данного продукта.

Он насыщает кровь холестерином, приводит к появлению лишнего веса, оказывая вредное влияние на сердечно-сосудистую систему уже с самого раннего возраста.

Теперь же, проведя ряд исследований, ученые выявили, что дети, регулярно употребляющие чипсы, имеют проблемы с умственным развитием.

Ученые исследовали группу детей, в которую были включены те, кто в возрасте от трех до четырех лет практически каждый день употреблял чипсы.

У таких детей были отмечены нарушения памяти, их внимание было рассеяно, а креативность оказалась на низким уровне по сравнению со сверстниками, никогда не употреблявшими чипсы. У таких детей снижалась успеваемость, наблюдалось проблемное поведение в семье и в школе.

**Тревожным является тот факт, что последствия чрезмерного употребления чипсов в трех-четырехлетнем возрасте остаются необратимыми. Именно поэтому ученые рекомендуют до четырех лет вообще не давать ребенку чипсы.**

Анализ показал, что причиной проблемы является излишек насыщенных жиров, которые содержатся в этом продукте. Они препятствуют правильной работе детского мозга и его гармоничному развитию.

Исследования по воздействию чипсов на организм ребенка в старшем возрасте не дало подобных результатов.

Главным химическим соединением, наносящим вред малышу, был признан акриламид, содержащийся во всех чипсах, являющийся мутагеном и концерогеном. Именно поэтому будущие мамы также находятся в зоне риска. Им следует исключить чипсы из своего рациона во время беременности и кормления грудью.

По этой же причине необходимо отказаться от картофеля фри, сухариков, гамбургеров и другой крахмалистой пищи, которая при готовке подвергалась воздействию высоких температур. Особенно это касается процессов жарения.