

Was wird zu Fastfood gezählt?

- Pommes Frites
- Bagels
- Croissants
- Energieriegel
- Limonade
- Gefrorene Vorspeisen
- Delikatessen, die verarbeitet wurden
- Kekse, Kuchen, Süßigkeiten
- Produkte aus Weismehl
- verarbeitete Snacks
- Fertigménüs
- usw.

Gesundheitliche Probleme, die durch Fastfood ausgelöst oder gefördert werden:

- Fettleibigkeit (Adipositas)
- vorzeitiger Herztod (Herzinfarkt) und Schlaganfall
- Krebs
- Diabetes
- Depressionen, Ängste, psychische Erkrankungen, Gewalt und Aggression, Stimmungsschwankungen, ADHS (dies betrifft Erwachsene wie auch Kinder und Jugendliche)
- Kinder, die Fastfood essen nehmen im späteren Leben auch öfters Drogen

Mit einer gesunden Ernährung gestalten Sie Ihre Gesundheits, körperlich und geistig.

Quelle: foodrevolution.org