

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЧЕМ ОПАСЕН БАБЛ-ТИ



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Что это такое

- + Бабл-ти (bubble tea) — это больше не напиток, **а высококалорийный десерт в жидкой форме.**
- + Его регулярное употребление чаще чем 1-2 раз в месяц **может привести к развитию целого ряда метаболических заболеваний.**
- + Основная проблема употребления напитка — **это большое содержание сахара в нем.** Стандартный стакан бабл-ти содержит в среднем 8-12 чайных ложек сахара.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

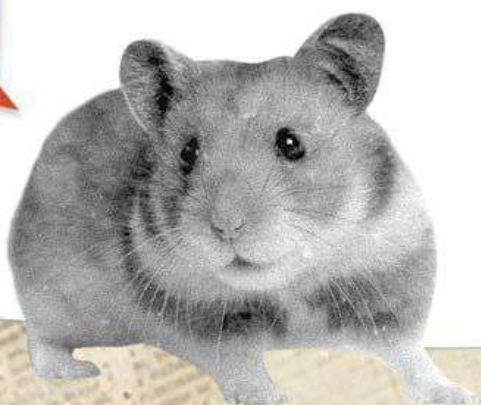


Последствия

При частом поступлении таких «ударных» доз сахара возможно нарушение функции поджелудочной железы с развитием:

- + инсулинорезистентности и/или сахарного диабета 2-го типа;
- + ожирения (особенно висцерального); неалкогольной жировой болезни печени;
- + сердечно-сосудистых заболеваний.

Может,
ну его,
ребят...



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Состав

- ✦ Тапиоковые шарики (боба) которые добавляются в напиток — это быстрые углеводы. Их готовят из крахмала маниоки, **который обладает очень высоким гликемическим индексом.**
- ✦ Часто в составе используется не цельное молоко, а сухие сливки, **которые являются источником трансжиров, повышают уровень «плохого» холестерина** и способствуют развитию атеросклероза.
- ✦ Пищевые добавки, используемые для создания ярких вкусов напитка, **могут вызывать аллергические реакции и не несут пользы для здоровья.**



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Что в итоге

Сложив все компоненты, мы получаем напиток, калорийность которого **легко достигает 350-500 килокалорий в одном стакане.**

Такая калорийность приравнивается к полноценному приему пищи, **но с критически низкой питательной ценностью.**

