Dr.Berg ® | THE KNOWLEDGE DOC

СТОП-ЛИСТ

12 продуктов с «мусором» в составе, которые вы наверняка покупаете



Доктор Эрик Берг — известный специалист по обмену веществ, питанию и восстановлению здоровья через работу с реальными причинами заболеваний.

Его обучающие видео и курсы посмотрели более 5 миллиардов раз по всему миру. Сотни тысяч людей используют его подход к оздоровлению — чтобы сбросить лишний вес, вернуть энергию, улучшить внешний вид, укрепить иммунитет и восстановить организм.



@СветланаЩербинин...

4года с ДОКТОРОМ БЕРГОМ. КЕТО и ИГ привели меня в норму. Нормализовалось давление, прошли панические атаки, снизился вес, ушли отеки. Живу полноценной жизнью.

@ЛюбоМила

Увидела видео доктора Берга в ноябре 2024. Через несколько дней начала кето диету. Полностью отказалась от сахара и иже с ним. Сегодня 104 день диеты. Минус 20 кг. Ушла тревожность, депрессивность. Больше сил. Настроение лучше. Не говорю уже о возврате к девичьей фигуре.

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Особое внимание Доктор Берг уделяет качеству еды, которую мы едим ежедневно.

Он подробно объясняет: не просто сам факт «что мы едим», а из чего реально состоит еда — определяет здоровье на уровне клеток.



«Ваш организм видит не упаковку, не рекламу, а химический состав еды. Он реагирует на каждую молекулу того, что вы съели».

Доктор Эрик Берг



«Пища — это информация. Это сигналы для гормонов, для клеток. Каждый прием пищи запускает либо восстановление, либо разрушение».

Доктор Эрик Берг

Благодаря проверенному подходу Доктора Берга тысячи людей начинают не просто ограничивать вредную еду, а понимают, почему даже привычные продукты могут разрушать обмен веществ и вести к лишнему весу, болезням сердца, диабету, хронической усталости и ряду других проблем со здоровьем.

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ СКРЫВАЕТСЯ В ПРИВЫЧНЫХ ПРОДУКТАХ?

Мы можем считать, что если не едим фастфуд и сладости, не пьем газировку — значит, с питанием все в порядке.

Настоящая опасность скрывается гораздо глубже — в самой обыденной и привычной еде. Той, которую мы берем каждый день в магазине или супермаркете, не задумываясь о ее составе.

Большинство современных продуктов — уже не просто еда. Это сложный промышленный «конструктор» из десятков компонентов, которые добавляются ради срока хранения, яркого вкуса, привлекательной текстуры и быстрой продажи.

Даже в самых «обычных» продуктах накапливается целый набор веществ, которые **постепенно создают многолетнюю нагрузку на:**

- **печень**, которая должна обезвреживать токсины
- **кишечник**, который страдает от химических добавок
- **сосуды и сердце**, которым вредят окисленные жиры
- **поджелудочную железу**, которая постоянно пытается стабилизировать сахар
- **гормональную систему**, которую сбивают лишние углеводы, масла, ароматизаторы и стабилизаторы

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Главная сложность — в том, что этот процесс незаметен. Мы не чувствуем боль сразу после съеденного продукта.

Организм ведет внутреннюю статистику каждый день: сколько поступило добавок, сахара, окисленных жиров, стабилизаторов и консервантов.

И чем дольше копится этот «счет» — тем сильнее начинают сдавать здоровье, энергия, вес, гормоны.

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

ПРОДУКТЫ С «МУСОРНЫМИ ИНГРЕДИЕНТАМИ», КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ ЗДОРОВЬЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



1 КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (вареные, копченые, сервелаты)

Что опасного в составе:

- ☹ нитриты и нитраты (для цвета и сохранности)
- ☹ фосфаты, крахмал, соевый белок (удешевленная замена мяса)
- ☹ глутамат натрия, ароматизаторы, усилители вкуса
- ☹ стабилизаторы, дешевые растительные масла, консерванты

Как это вредит организму:

- ⚠ **нитриты в организме превращаются в нитрозамины** — вещества, способные повреждать ДНК, вызывать хроническое воспаление и стимулировать атипичный рост клеток
- ⚠ **фосфаты** нарушают минеральный баланс: вымывают кальций из костей, ускоряя остеопороз, и откладываются в стенках сосудов, повышая вероятность кальцификации артерий и сердечно-сосудистых заболеваний

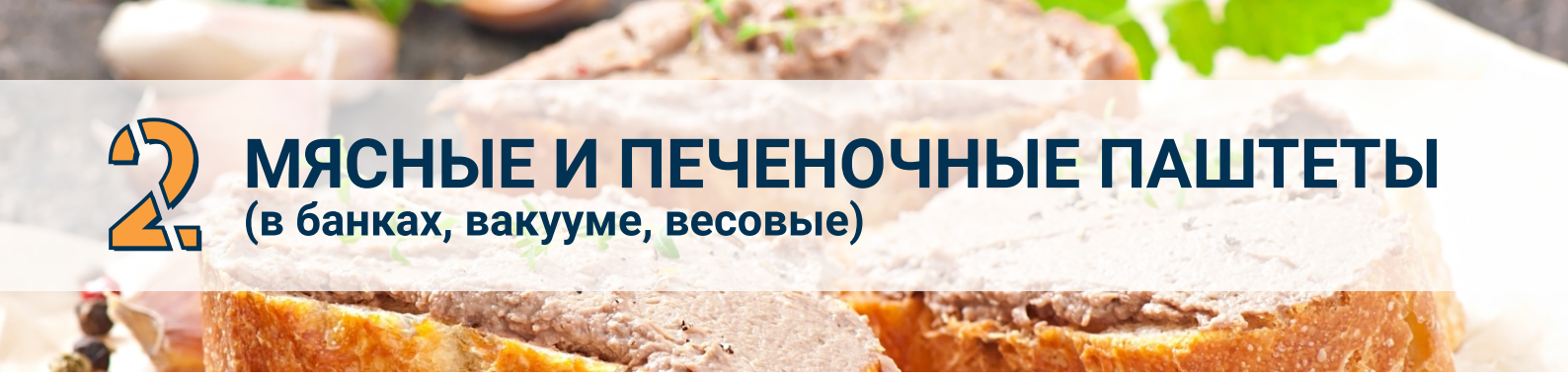
© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

⚠ **глутамат и ароматизаторы** усиливают пищевую зависимость, сбивают естественное чувство насыщения, провоцируют переедание, могут вызывать раздражительность, головные боли, отеки

⚠ **низкокачественные жиры, крахмал и белковые заменители** перегружают поджелудочную, вызывают резкие скачки сахара в крови, приводят к инсулинорезистентности и накоплению висцерального жира (вокруг внутренних органов)

drberg.ru

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



2. МЯСНЫЕ И ПЕЧЕНОЧНЫЕ ПАШТЕТЫ
(в банках, вакууме, весовые)

Что опасного в составе:

- стабилизаторы, загустители, консерванты
- ароматизаторы и усилители вкуса
- крахмал, мука, растительные наполнители
- дешевые жиры и отходы переработки (мясные субпродукты низкого качества)

Как это вредит организму:

- **консерванты и стабилизаторы (нитриты, фосфаты)** дают нагрузку на печень, нарушают микрофлору и усиливают хроническое воспаление
- **ароматизаторы и усилители вкуса** формируют пищевую зависимость, усиливают реакцию иммунитета — это приводит к аллергиям, отекам, головным болям, а у детей — к гиперактивности и нарушению поведения
- **крахмал и скрытые углеводы** резко повышают сахар в крови, перегружают поджелудочную, провоцируют инсулинорезистентность, накопление висцерального жира (вокруг внутренних органов) и повышенный риск диабета 2 типа
- **переработанные жиры и низкосортное сырье** нарушают обмен жиров, усиливают воспаление, перегружают сердце и сосуды, увеличивая вероятность атеросклероза, инфаркта и инсульта

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



3 РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ
(цельные куски, паштеты, в масле, с овощами, в соусах)

Что опасного в составе:

- консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, избыток соли
- сырье низкого качества, часто загрязненное тяжелыми металлами (ртуть, кадмий, мышьяк)
- остатки промышленных токсинов (полихлорированные бифенилы, диоксины)

Как это вредит организму:

- избыток соли приводит к задержке жидкости, нарушает баланс натрия и калия, повышает давление и нагрузку на сердце и почки
- искусственные добавки перегружают печень, провоцируют аллергии, хроническое воспаление и сбои в работе иммунной системы
- тяжелые металлы и промышленные токсины (ртуть, кадмий, диоксины) накапливаются в тканях, нарушают работу нервной системы и щитовидной железы, сбивают гормональный баланс, повышая риски хронических заболеваний и атипичного роста клеток

«Гайд по продуктам с чистым составом» от Академии Доктора Берга
© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



4 ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ
(пиццы, лазанья, котлеты, наггетсы, пельмени)

Что опасного в составе:

- маргарин и промышленные масла (источник трансжиров)
- усилители вкуса, ароматизаторы, специи «с усилением»
- консерванты, стабилизаторы, дешевые загустители
- мясо, наполненное крахмалом, соей, отбросами переработки
- скрытый сахар, крахмал и глютен

Как это вредит организму:

⚠ **трансжиры из маргарина и промышленных масел** нарушают обмен жиров, повышают уровень холестерина низкой плотности, ускоряют развитие атеросклероза и увеличивают риск инфаркта и инсульта

⚠ **усилители вкуса и ароматизаторы** формируют пищевую зависимость, сбивают чувство насыщения, провоцируют переедание, раздражительность, головные боли и аллергические реакции

⚠ **низкосортное мясо с крахмалом, соей и субпродуктами** перегружает желудочно-кишечный тракт, способствует накоплению висцерального жира и развитию инсулинорезистентности

⚠ **скрытый сахар, крахмал и глютен** вызывают резкие скачки сахара в крови, перегружают поджелудочную железу, ускоряют набор веса и приводят к нарушению обмена веществ

«Гайд по продуктам с чистым составом» от Академии Доктора Берга
© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



15 ПЛАВЛЕНЫЕ СЫРЫ
(в брикетах, в ванночках, ломтиками, с добавками)

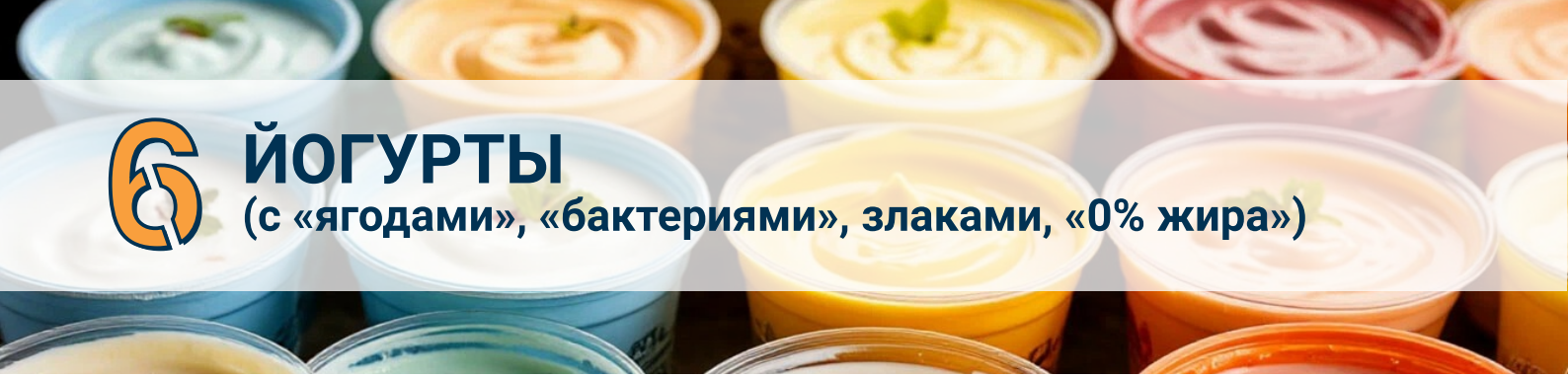
Что опасного в составе:

- фосфаты и соли-плавители (для текстуры)
- стабилизаторы, ароматизаторы, усилители вкуса
- дешевые растительные жиры, включая переработанное пальмовое масло

Как это вредит организму:

- **фосфаты** нарушают обмен кальция: вымывают его из костей и откладывают в стенки сосудов, делая их жесткими и хрупкими — это повышает риск остеопороза и сердечно-сосудистых проблем
- **переработанное пальмовое масло** нарушает обмен жиров, способствует накоплению в организме плотного холестерина (низкой плотности), усиливает воспаление и ускоряет развитие атеросклероза
- **химические добавки (стабилизаторы, ароматизаторы, усилители вкуса)** дают нагрузку на печень, раздражают желудочно-кишечный тракт, повышают вероятность аллергий и хронического воспаления

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



6 ЙОГУРТЫ
(с «ягодами», «бактериями», злаками, «0% жира»)

Что опасного в составе:

- сахар или глюкозно-фруктозный сироп
- ароматизаторы, красители, загустители
- крахмал и стабилизаторы

Как это вредит организму:

- **избыток сахара** резко повышает уровень глюкозы в крови, вызывает скачки инсулина и способствует развитию инсулинорезистентности — это ускоряет набор лишнего веса, повышает риск диабета 2 типа и нарушает работу поджелудочной железы
- **ароматизаторы и красители** перегружают печень, увеличивают риск аллергических реакций, могут нарушать работу иммунной системы и провоцировать хроническое воспаление
- **крахмал и стабилизаторы** делают текстуру гуще, но не приносят пользы: они увеличивают калорийность, а после термообработки и длительного хранения в продукте почти не остается живых бактерий — пользы для микрофлоры кишечника нет

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



7 МОРОЖЕНОЕ
(без добавок и с наполнителями)

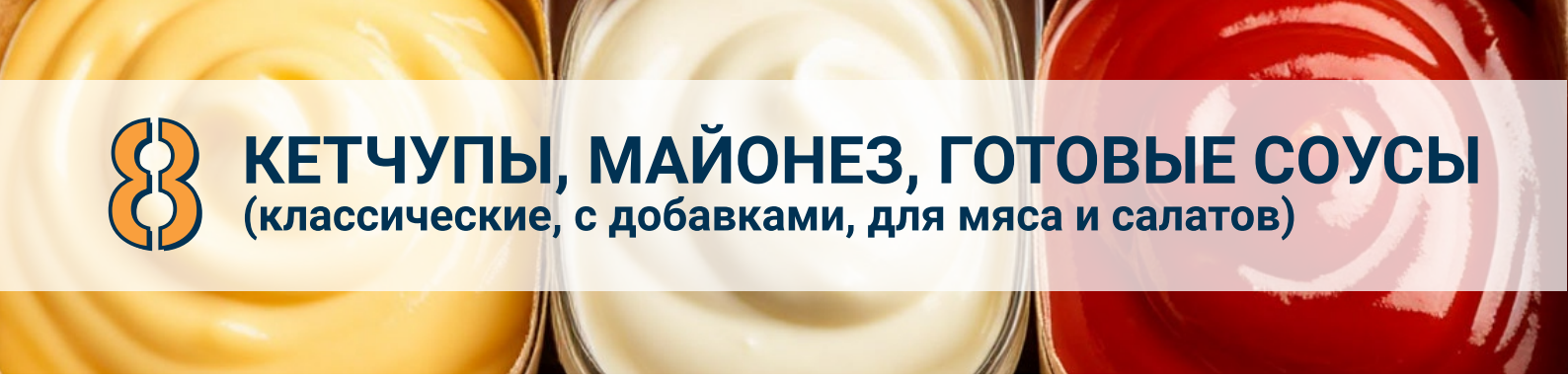
Что опасного в составе:

- трансжиры вместо молочного жира
- сахар или глюкозно-фруктозный сироп
- ароматизаторы, красители, стабилизаторы

Как это вредит организму:

- **трансжиры** нарушают жировой обмен, повышают уровень холестерина, ускоряют отложение холестерина в стенках сосудов, усиливают воспалительные процессы, что увеличивает риск атеросклероза, инфаркта и инсульта
- **сахар или глюкозно-фруктозный сироп** вызывают резкие скачки глюкозы в крови, перегружают поджелудочную железу, способствуют развитию инсулинорезистентности и ускоряют накопление жира, особенно висцерального (вокруг внутренних органов)
- **ароматизаторы, красители, стабилизаторы** раздражают слизистую желудка и кишечника, перегружают печень, могут вызывать аллергические реакции, усиливают хроническое воспаление и нарушают работу иммунной системы

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



КЕТЧУПЫ, МАЙОНЕЗ, ГОТОВЫЕ СОУСЫ
(классические, с добавками, для мяса и салатов)

Что опасного в составе:

- большое количество добавленного сахара
- крахмал, модифицированные загустители
- консерванты, регуляторы кислотности, ароматизаторы, красители
- усилители вкуса — чаще всего глутамат натрия и его аналоги

Как это вредит организму:

- **скрытые сахара и крахмалы** вызывают резкие скачки глюкозы в крови, провоцируют постоянную стимуляцию поджелудочной железы, ускоряют развитие инсулинорезистентности и создают условия для накопления висцерального жира
- **усилители вкуса (глутамат натрия и его аналоги)** снижают контроль аппетита, сбивают естественное чувство насыщения, формируют зависимость от выраженного вкуса и провоцируют переедание
- **химические добавки (консерванты, регуляторы кислотности, ароматизаторы, красители)** перегружают печень, раздражают слизистую желудка и кишечника, могут вызывать нарушения иммунитета, повышать риск аллергических и воспалительных реакций

«Гайд по продуктам с чистым составом» от Академии Доктора Берга
© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



9 СУХИЕ ЗАВТРАКИ
(шарики, хлопья, подушечки, с «витаминами»)

Что опасного в составе:

- сахар и крахмал — источники быстрых углеводов
- ароматизаторы и красители — искусственные добавки
- синтетические витамины — избыточный и несбалансированный состав

Как это вредит организму:

- **быстрые углеводы** провоцируют резкие скачки сахара в крови, формируют инсулинорезистентность, ускоряют накопление жира и повышают риск раннего развития ожирения и нарушений обмена веществ у детей и взрослых
- **ароматизаторы и красители** создают дополнительную нагрузку на печень, могут провоцировать аллергические реакции, раздражать слизистую желудка и кишечника, способствуют развитию хронического воспаления
- **избыток синтетических витаминов** нарушает тонкий баланс микроэлементов в организме, может приводить к гипервитаминозу, увеличивает нагрузку на обмен веществ и гормональную систему, не заменяет натуральные витамины из цельных продуктов

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



10 ГАЗИРОВКА, СЛАДКИЕ НАПИТКИ, НЕКТАРЫ, СИРОПЫ (лимонады, фруктовые воды, нектары, энергетики, сиропы и ароматизированные напитки)

Что опасного в составе:

- ☹ сахар или глюкозно-фруктозный сироп
- ☹ фосфорная кислота, бензоаты, искусственные подсластители
- ☹ красители, ароматизаторы, регуляторы кислотности

Как это вредит организму:

- ⚠ **сахар и глюкозно-фруктозный сироп** провоцируют резкие скачки глюкозы и инсулина, перегружают поджелудочную железу, способствуют развитию инсулинорезистентности, ожирения и диабета 2 типа
- ⚠ **фосфорная кислота** нарушает минеральный баланс, вымывает кальций из костей и зубов, что приводит к их хрупкости, повышает риск остеопороза и разрушения зубной эмали
- ⚠ **бензоаты, искусственные подсластители, красители и ароматизаторы** перегружают печень, могут вызывать аллергические реакции, раздражать слизистую желудка и кишечника, способствуют развитию хронических воспалительных процессов
- ⚠ **отсутствие питательной ценности при высокой калорийности** расшатывает аппетит, приводит к перееданию и формированию зависимости от сладкого вкуса

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



11 ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ (с «полезными» наполнителями и без)

Что опасного в составе:

- добавленный сахар, глюкозно-фруктозный сироп или мальтодекстрин
- искусственные подсластители, ароматизаторы, усилители вкуса
- низкокачественные формы белка (соевый изолят, концентрат молочной сыворотки)
- рафинированное пальмовое масло и загустители

Как это вредит организму:

- **сахар, сиропы и мальтодекстрин** вызывают резкие скачки глюкозы и инсулина, провоцируют накопление висцерального жира (вокруг органов), ускоряют развитие инсулинорезистентности и метаболических нарушений
- **искусственные подсластители, ароматизаторы и усилители вкуса** перегружают печень, могут нарушать микрофлору кишечника, вызывать пищевую чувствительность, аллергии и хроническое воспаление
- **белковые компоненты с низкой биологической ценностью** усваиваются хуже, могут вызывать вздутие, не дают длительного насыщения и не способствуют полноценному восстановлению мышц
- **рафинированное пальмовое масло** усиливает воспалительные процессы, нарушает жировой обмен, может повышать вязкость желчи и увеличивать риск атеросклероза

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



12. ПРОМЫШЛЕННЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС
(столовый, с яблочным концентратом, с яблочным соком)

Что опасного в составе:

- синтетическая уксусная кислота, разбавленная водой
- искусственные ароматизаторы («яблочный аромат»)
- красители для «натурального» оттенка
- возможны добавки сахара и консервантов

Как это вредит организму:

- **уксусная кислота** в составе может агрессивно воздействовать на слизистую желудка, особенно если употреблять натощак или при гастрите, что повышает риск развития эрозий, гастрита и язвенной болезни
- **ароматизаторы и красители** перегружают печень и могут вызывать реакции со стороны иммунной системы, включая аллергические реакции, головные боли и повышенную чувствительность
- **консерванты и стабилизаторы** нарушают микрофлору кишечника, ослабляя пищеварение и естественную защиту слизистой, что может привести к дисбактериозу и снижению иммунитета

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ, КОГДА ОПАСНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ МАСКИРУЮТСЯ ПОД ОБЫЧНУЮ ЕДУ?

Ответ простой: нужно знать, ЧТО покупать.

Проблема в том, что большинство людей **пытаются угадать — полезный продукт или нет**. Смотрят на упаковку, читают рекламные надписи, надеются на лучшее.

Но угадывать — значит рисковать здоровьем каждый день.

Вот что происходит с теми, кто «угадывает»:

- покупают «диетический» йогурт с 6 видами скрытого сахара
- берут «натуральную» колбасу с нитритами
- выбирают «полезное» растительное молоко с загустителями и стабилизаторами
- тратят в 2 раза больше денег на «здоровые» продукты, которые здоровыми не являются

В итоге годы попыток правильно питаться не дают результата. Здоровье продолжает ухудшаться, энергия падает, вес упорно не уходит, иммунитет становится все слабее. Появляются проблемы с давлением, сахаром, сном. Организм работает на износ, а вы не понимаете — почему.

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ НЕ ОШИБАТЬСЯ — ПОКУПАТЬ ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННОЕ



«Если вы не знаете, из чего состоит продукт — не покупайте его».

Доктор Эрик Берг

Но как узнать?
Изучать химию?
Становиться экспертом по пищевым добавкам?
Тратить месяцы на анализ составов?
Каждый раз проводить у полок с продуктами по несколько часов?

ЕСТЬ БОЛЕЕ ПРОСТОЙ И НАДЕЖНЫЙ ПУТЬ!

В Академии Доктора Берга **уже сделали всю сложную работу за вас**. Мы проверили тысячи товаров и собрали в один «Гайд по продуктам с чистым составом» — **базу проверенных продуктов,** которые поддерживают здоровье, а не разрушают его.

Dr.Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

«Гайд по продуктам с чистым составом» от Академии Доктора Берга
© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Гайд — это ваш ориентир в хаосе полок, ярких упаковок и маркетинговых обещаний.

Он экономит силы, время, деньги и помогает сохранить главное — здоровье.

ВНУТРИ ВЫ ПОЛУЧИТЕ:

- **22 категории продуктов с чистым составом** — от мяса, рыбы и масел до сладостей и напитков
- только то, что **действительно безопасно** — без сахара, консервантов, химии, скрытых «ловушек»
- продукты **для любого бюджета** — экономные, средние и премиальные варианты
- **прямые ссылки на покупку** — не нужно тратить часы на поиск
- **эксклюзивные промокоды** — бонусная экономия на качественном питании

ПОЛУЧИТЬ ГАЙД ПО ПРОДУКТАМ

Вы больше не сомневаетесь, что положить в корзину, а наслаждаетесь питанием, которое делает вас здоровее и энергичнее.

Dr.Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

«Гайд по продуктам с чистым составом» от Академии Доктора Берга
© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

Тысячи людей уже следуют рекомендациям Доктора Берга — и теперь все самое важное о продуктах с чистым составом собрано в одном гайде. Не упустите шанс получить его первым!

@SVLofficial01

Здравствуйте, благодаря вам теперь я буду есть белки и жиры вместо сахара и буду серьезно относится к своему здоровью.Я уважаю таких людей как вы 😊



@waterfool7220

В магазин стало сложно ходить. 90% продуктов - полный шлак. Кругом сахара, жиры, заменители. Овощи тоже выращиваются с применением пестицидов. А био - не гарантия, и дорого. Короче, ешь вода, пей вода! 😆

@ИринаЕлатенцева

Я уже 8 месяцев не пользуемся маслами из семян. Результат хороший. За это время ни разу не было никакого орви, давление не прыгает, жкт успокоился. Отказались от белого хлеба и сахара. Нормализовался уровень глюкозы в крови и уменьшились показатели холестерина у мужа.

ПОЛУЧИТЬ ГАЙД ПО ПРОДУКТАМ

Dr.Berg® THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

«Гайд по продуктам с чистым составом» от Академии Доктора Берга
© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ,

подтверждающий вред ингредиентов в составе.

1. Vinegar: Medicinal Uses and Antiglycemic Effect (Johnston et al., 2007).
2. Sugars Intake and Health. World Health Organization (WHO), 2015.
3. Effects of Dietary Fats on Health (De Souza et al., 2017).
4. Impact of Artificial Sweeteners on Gut Microbiome (Suez et al., 2021).
5. Added Sugars: Know Your Limit. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2023.
6. Salt in Food. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2023.
7. Healthy Diet Fact Sheet. World Health Organization (WHO), 2023.
8. Sodium and Salt. Harvard T. H. Chan School of Public Health Nutrition Source, 2024.
9. Trans Fats and Health Risks. Harvard T. H. Chan School of Public Health Nutrition Source, 2024.
10. Food Additives. European Food Safety Authority (EFSA), 2024.
11. Yogurt and Health. Harvard T. H. Chan School of Public Health Nutrition Source, 2024.
12. Omega-6 Fatty Acids: Are They Healthy? Harvard T. H. Chan School of Public Health Nutrition Source, 2024.
13. Effects of Sugary Drinks on Health. Harvard T. H. Chan School of Public Health Nutrition Source, 2024.
14. Protein Bars: Are They Good for You? Harvard T. H. Chan School of Public Health Nutrition Source, 2024.

ПОЛУЧИТЬ ГАЙД ПО ПРОДУКТАМ

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.