

小孩吃垃圾食品危害

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/fc45297b32d8b1d58bc41287c1e70b26.html>

范文网，为你加油喝彩！

档案里面有哪些资料有一些小孩子非常爱吃的垃圾食物对小孩子的发育非常的有害，做妈妈的一定要注意，千万不要让孩子过多的吃这些垃圾食品，粉色的英文单词那么小孩吃垃圾食品危害有哪些呢？下面就一起随<https://www.882682.com/>小编来了解一下吧。

目前主要有十种垃圾食品对小孩的危害极大，具体如下：

- 1、油炸食品：导致心血管疾病元凶(油炸淀粉);含致癌物质;破坏维生素，使蛋白质变性。
- 2、腌制类食品：财富排行榜导致高血压，肾负担过重，导致鼻咽癌;影响粘膜系统(对肠胃有害);易得溃疡和发炎。
- 3、加工类肉食品(肉干、肉松、香肠等)
：含三大致癌物质之一亚硝酸盐(防腐和显色作用);含大量防腐剂，加重肝脏负担。
- 4、饼干类食品(不含低温烘烤和全麦饼干)
：食用香精和色素过多，对肝脏功能造成负担;严重破坏维生素;热量过多、营养成分低。
- 5、汽水可乐类食品：含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙;含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正常食欲。
- 6、方便类食品(方便面和膨化食品)
：盐分过高，含防腐剂、香精(损肝);只有热量，没有营养。
- 7、罐头类食品(
包括鱼肉和水果)：破坏维生素，使蛋白质变性;热量过多，营养成分低。
- 8、话梅蜜饯类食品(果脯)：含三大致癌物质之一亚硝酸盐(防腐和显色作用);盐分过高，含防腐剂、香精(损肝)。
- 9、冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕)

：含奶油极易引起肥胖;含糖量过高，影响正餐。

10、烧烤类食品：含大量“三苯四丙吡”(三大致癌物质之首);1只烤鸡腿=60支烟的毒性;导致蛋白质炭化变性校运会稿件(加重肾脏、肝脏负担)。

另外，吃垃圾食品的危害很多，特别是对于一两岁的孩子，他们的内脏和新陈代谢系统都还在发育。摄入过量的不健康零食，是导致儿童超重和肥胖或食欲不振、营养不良的重要原因。

以上就是小孩吃垃圾食品危害的内容介绍，因此对于孩子吃零食的态度上，家长们切记要坚定立场，科学对待，如需了解更多垃圾食品危害等小知识，请继续关注<https://www.882682.com/>食品安全常识栏目吧。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发