

Быстрое питание или чем опасен ФАСТФУД.

Современный ритм жизни стремительно набирает обороты, заставляя людей привыкать к постоянной спешности. Безумный трафик и нехватка свободного времени вынуждает жителей мегаполисов отказываться от полноценного питания. На первое место ставится удобство и быстрота. Именно под эти два критерия был создан фастфуд – идеальная пища 21 века.

Фастфуд- это понятие, которое включает в себя быстрое питание, простое быстрое приготовление блюд, не требующее большого количества времени, и возможность съесть такую пищу без использования столовых приборов.

К фастфуду можно отнести: хот-дог, корн-дог, гамбургеры, бутерброды, сэндвичи, шаурму, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, блины с начинками, чипсы, попкорн, лапша быстрого приготовления, кукурузные хлопья, пицца, газированная вода, всевозможные коктейли.

Фастфуд на любой вкус можно без проблем купить не только в специальных заведениях «быстрой и здоровой пищи», но и буквально на улице, в киосках-вагончиках или палатках.

Одной из причин, по которой обвиняют фастфуд, является несбалансированность питательных веществ в предлагаемых блюдах. Несбалансированность в данном случае проявляется в том, что предлагаемая фастфудом пища является высокоуглеводистой и богатой жирами при незначительном количестве белков, витаминов и микроэлементов. Многие продукты фастфуда готовятся из полуфабрикатов, которые подлежат длительному хранению, но за этот период они теряют большинство витаминов и микроэлементов.

Если говорить о составе продуктов, предлагаемых фастфудом, то в них содержится большое количество химических пищевых добавок, красителей, стабилизаторов, ароматизаторов и канцерогенов. Богатые сахаром и жирами продукты фастфуда негативно сказываются на нервной системе, повреждая структуру мозга, разрушая нервные ткани, тем самым вызывая развитие воспалительных процессов. Во многом фастфуд вреден потому, что большинство предлагаемых продуктов обжаренные или приготовлены во фритюре. Основным маслом, на котором готовятся всевозможные котлеты и картофель, является растительное, в котором при длительном его использовании возрастает концентрация вредных веществ, а именно трансизомеров и насыщенных жирных кислот.

Против фастфуда говорит и содержание в нем так называемого «вредного» фосфора, который приводит к заболеванию почек и постепенной атрофии мышц. Конечно, фосфор полезен для здоровья и входит в состав многих химических соединений в организме человека, но количество данного вещества должно быть незначительным. В продукции фастфуда фосфор содержится в больших количествах, и при этом в модифицированном виде из-за обработки, которой подвергаются продукты. Тем самым производные фосфора становятся токсичными и наносят вред здоровью, а способность человеческого организма к сопротивлению фосфатам не безграничны, особенно при увеличении и регулярности их потребления.

Продукты быстрого приготовления содержат так называемый «вредный» холестерин или так называемые трансгенные жиры-чужеродные элементы ДНК, которые переносятся в геном человека. Трансгенные жиры являются одной из главных причин возникновения атеросклеротических бляшек на стенах кровеносных сосудов и артерий, что может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям и инфарктам.

То, что злоупотребление продукцией фастфуда приводит к увеличению веса, не вызывает сомнения ни у кого. У людей часто нет времени на полноценный прием пищи, на традиционный завтрак, обед и ужин, поэтому многие люди сокращают количество приемов пищи до 2 раз. Эту потребность фастфуд также полностью реализует, так как одна порция быстрой еды из-за наличия в ее составе большого количества углеводов и жиров удовлетворяет суточную потребность человека в калориях (составляет примерно 1500-2500 ккал). Некоторые питаются в фастфудах дважды в день либо перекусывают какой-либо другой пищей, тем самым в 1,5-2 раза превышая необходимую для человека норму, а если такую порцию съест ребенок, то потребность в калориях будет превышена более чем в 3 раза. При этом приобретенная полнота- это не просто лишние килограммы из-за переизбытка, это последствие нарушения обмена веществ в организме, сниженное до минимума количество пищевых волокон, нарушение углеводно-белкового и витаминного баланса. Все вышеперечисленное отражается не только на фигуре, но и на внешности, волосы теряют блеск и эластичность, кожа приобретает желтоватый оттенок, часто покрывается сыпью.

Регулярное потребление продукции фастфуда неминуемое вызывает привыкание, опять-таки из-за всевозможных пищевых добавок, которые воздействуют на вкусовые рецепторы, снижая тем самым восприимчивость к обычной пище, которая после фастфуда кажется уже невкусной, а все разговоры и проведенные клинические тесты не могут убедить любителей гамбургеров в опасности их употребления для здоровья. Людям, привыкшим питаться в фастфудах, крайне тяжело перестать их посещать, сесть на диету или вообще отказаться от посещения фастфудов в пользу здоровой пищи.

Фастфуд, проникая в жизнь людей, из системы питания превращается в образ жизни, способствует формированию субкультуры, нацеленной на максимально эффективное использование своего времени и получение максимального результата. Питание в фастфуде способствует потере культуры питания, люди элементарно отвыкают пользоваться столовыми приборами, а правила этикета постепенно забывают.

Среди людей, признающих вред фастфуда, бытует мнение, что редкое, примерно один раз в месяц, посещение фастфуда не нанесет никакого вреда организму. И если есть вредную еду в небольших количествах, то всех этих «страшных» болезней удастся избежать. Да, нельзя не согласиться, что если употреблять меньшее количество вредных продуктов, то и вреда для организма будет меньше, но в то же время вредная еда остается вредной, несмотря на количество ее потребления. Поэтому думайте сами, решайте сами, питаться вам фастфудом или нет.

Если все вышесказанное так и не убедило любителей фастфуда отказаться от такой системы питания, то предложим несколько способов, позволяющих минимизировать причиняемый фастфудом вред. Прежде всего необходимо отказаться от больших порций, забыть о существовании двойных порций и больших стаканов с коктейлями. Старайтесь реже посещать заведения фастфуда, это можно сделать постепенно, сначала сократив посещение до двух раз в неделю, потом до одного. При заказе блюд старайтесь выбирать меньше жареных продуктов, лучше, если в вашей порции окажутся сыр и овощи, они хоть немного смогут минимизировать причиняемый вред.

Теперь Вы четко знаете, чем именно вредна еда из фастфуда.

Фаст-фуд не должен заменить Вам здоровую пищу, стать единственным видом спасения от голода, цена за увлечение подобной пищей слишком высока - ваше собственное здоровье. Берегите его!

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Свердловской
области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга,
в г. Полевской и в Сысертском районе.

Е.П. Потапкина

Статья подготовлена врачом по гигиене питания отдела
экспертиз за питанием населения Сакарян Л.С., т. 269-16-26