

Опасности фаст-фуда

Слово «фаст-фуд» в переводе с английского обозначает «быстрая еда». Это любое блюдо, которое молниеносно готовится, сервируется и быстро съедается.

Считается, что первое блюдо, придуманное, чтобы сберечь время, был сэндвич. Его создатель – Джон Монтегю, граф Сэндвич, живший в 18-м веке, был отъявленным картежником. Не желая отвлекаться на еду во время азартной игры, он велел положить повару между двумя кусками хлеба ломтик мяса. А в 1886 году появился первый гамбургер. Врач Джеймс Сэлсбери на скорую руку разрезал теплую булочку, спрятав между ее половинками свежую телячью котлетку. Есть свой автор и у хот-дога. Им стал предприимчивый американский торговец, которому пришла идея вкладывать горячую сочную тугую сосиску в булку. Сегодняшние хот-доги с рыхлыми сосисками, высохшие пиццы, гамбургеры сильно уступают по качеству первым кулинарным опытам.

Разновидности фаст-фуда:

1. Некоторые блюда фаст-фуда готовятся в ресторанах или передвижных киосках быстрого питания. Это: картофель фри, картофель с наполнителями, бургеры, хот-доги, разогретая пицца, шаурма и другие подобные кушанья.
2. К продуктам фаст-фуда относятся также все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.
3. Фаст-фудом также являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн и т.п. Но в целом фаст-фуд – это то, что можно съесть на ходу, не отрываясь от дел.

Вреден ли фаст-фуд для здоровья?

К сожалению, львиная доля современного фаст-фуда наносит здоровью серьезный ущерб.

В первую очередь это связано с **высокой калорийностью**, которой отличаются продукты фаст-фуда. Чтобы быстро утолить голод наименьшим количеством блюд, нужно увеличить их калорийность. Так возникают бутерброды, по калорийности равные обеду.

Кроме того, чтобы клиент снова пришел в заведение и купил что-то в том или ином киоске быстрого питания, необходимо, чтобы съеденное ему понравилось. А усилить вкусовые ощущения не так сложно: нужно просто добавить в блюдо **больше жира и сахара**. Это применяется не только к бутербродам, хот-догам, мороженому, но и к здоровой, на первый взгляд, пище – салатам из огурцов, помидоров, фасоли. Во многих заведениях туда добавляют сахар. Заправляют блюда не лимонным соком, а высококалорийным майонезом или соусом на его основе.

Жирность увеличивают и в закуском, фасованном фаст-фуде. Прижмите «чипс» к листку бумаги – и вы увидите, что на ней останется внушительное жирное пятно. Жирными и калорийными являются и орешки.

Конечно, они содержат немало полезных веществ, но две-три пачки в день для человека, склонного к полноте, - это просто катастрофа.

Излишняя калорийность не делает пищу более здоровой. **Жир питает в основном мышцы, энергии для работы мозга он не дает.** В наше время, когда люди основную часть рабочего времени проводят в офисе и мало двигаются, такое питание может привести к лишнему весу практически за месяц. Как показывает практика, **атеросклероз и ишемическая болезнь сердца гораздо чаще возникают у людей, питающихся фаст-фудом,** чем у тех, кто предпочитает домашнюю еду. Фаст-фуд богат калориями, но беден витаминами, минералами и другими необходимыми организму веществами. Например, в лапше быстрого приготовления по сравнению с обычной **мало витаминов группы В и пищевых волокон,** но много углеводов и химических добавок. Не получая необходимых витаминов, минералов, организм продолжает их требовать - и мы снова отправляемся на перекус. В результате возникает ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания.

Название блюда	Количество килокалорий	Жиры, граммы	Холестерин, мг	Натрий, мг	Сахар, граммы
Биг мак	560	31	85	10 70	-
Карт офель фри, средняя порция	259	13,8	Нет данных	10 0	-
Коктейль молочный	360	9	40	25 0	55
Суточная норма	2000	60	300	24 00	30

Кроме высокой калорийности, есть к фаст-фуду и другие серьезные претензии. **В фаст-фуде содержится в большом количестве особая разновидность вредных жиров - трансизомеры жирных кислот (ТИЖК) или трансжиры.** Эти жиры, состоящие из измененных молекул жирных кислот наш организм не способен переработать. Они откладываются на стенках сосудов и в подкожно-жировой клетчатке. Чтобы организм избавился от этих вредных молекул, нужно 1-2 года находиться на диете без ТИЖК, то есть без продуктов фаст-фуда. ТИЖК увеличивают в организме количество «вредного» холестерина и уменьшают количество «полезного». Встраиваясь в живые молекулы, трансизомеры изменяют клеточные оболочки, нарушают их функции.

Название блюда	Насыщенные жиры, граммы	Проценты от суточной нормы жиров	Транс жиры, граммы
Пирожное «Донат» 1 штука	5	25	6 (допустимая суточная норма 2-2,5 грамма)
Картофель фри, «Макдональдс» (большая порция)	4	20	4
Чикен Макнаггетс, «Макдональдс» 9 кусочков	6	30	3
Картофель фри, «Бургер Кинг» (большая порция)	6	30	7
Сэндвич с цыпленком, «Бургер Кинг» 1 порция	6	30	2
Сэндвич Биг Фиш, «Бургер Кинг» (1 порция)	6	30	3

Перечень проблем, вызываемых трансжирами, постоянно увеличивается. В первую очередь они влияют на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивают риск диабета, рака молочной железы, бесплодия, снижают иммунитет.

В продуктах фаст-фуда чаще всего превышены санитарные нормы содержания диоксинов в десятки и даже сотни раз. Диоксины проникают в продукты из почвы и воды, нарушают работу эндокринной и иммунной систем, запускают механизмы развития различных тяжелых заболеваний.

Ни один рецепт быстрого питания не обходится без усилителя вкуса. «Вкусно!» - говорим мы, пробуя очередной «быстросупчик». И не задумываемся, что к супу этот продукт не имеет никакого отношения. Растительный или животный жир, соль, перец, ароматизаторы, усилители вкуса и запаха, крахмал, мальтодекстрин - вот и все ингредиенты. Плюс иногда сухие сливки, сухарики, немного сушеных овощей и мяса (чаще всего

соевого). Ясно, что здоровья от такой еды не прибавится. В быстрорастворимом картофельном пюре и лапше много крахмала, мука (отнюдь не из полезных твердых сортов пшеницы), пальмовое масло (богатое вредными насыщенными жирами) и сода. Плюс красители, ароматизаторы, большие дозы соли и перца и усилители вкуса. **Чем чаще мы едим такие продукты, тем быстрее еда без усилителей вкуса начинает казаться пресной и невкусной.** Чтобы не «подсесть» на еду с усилителями вкуса **нужно чаще готовить дома из свежих продуктов** и по возможности избегать фаст-фуда.

Если бигмак, картошку фри и другую горячую еду запивать **ледяной газировкой, пища не успевает перевариваться**, не появляется чувство переедания, захочется съесть больше. **Охлажденная пища, независимо от ее состава, покидает желудок уже через 15-20 минут вместо положенных 3-4 часов.** Недопереваренная в желудке белковая пища расщепляется в кишечнике бактериями гниения, выделяющими токсины, отравляющими организм. Поэтому **не запивайте мясную «быструю» еду ледяной водой!** Пища намного лучше усвоится, и вы меньше съедите, если будете запивать обед горячим чаем или кофе.

Как обойтись без быстрой еды, если на обед мало времени?

Тяжелее всех людям, которые целый день в разъездах. Им начинающийся голод лучше всего утолять зерновыми хлебцами или сухариками домашнего приготовления. Из напитков лучше подойдет минеральная вода или сок из пачки, который лучше пополам развести водой. Отлично подойдут для перекуса кисломолочные продукты.

Офисным работникам в этом смысле легче. Хорошим вариантом будет приносить пищу с собой и разогревать в микроволновой печи. Если такой возможности нет, можно обойтись крупами быстрого приготовления, которые заливаются кипятком на несколько минут. Каши быстрого приготовления безвредны и даже полезны. При их приготовлении не используются химические добавки. Зерно расплющивают под прессом, в результате чего разрушаются поперечные волокна - перегородки. Оно перестает быть твердым и не требует варки. Достаточно на несколько минут залить крупу кипятком - и овсянка, греча или рис готовы. Но следует избегать добавления неполезных растительных сливок, приготовленных из обработанного растительного масла с ароматизаторами.

При каких заболеваниях противопоказан фаст-фуд?

- При заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастритах, холециститах, панкреатитах, колитах;
- При атеросклерозе, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца;
- При сахарном диабете.

Даже если вы здоровы, питаться блюдами фаст-фуда рекомендуется не чаще, чем раз в неделю.