Влияние Фаст-фуда – на организм человека

Здоровье для человека - главная ценность, каждый человек сам в ответе за свое здоровье. Главное правило за сохранение здоровья – является здоровое питание. Если человек питается правильно и употребляет здоровую и полезную пищу, то он останется здоровым до глубокой старости.

«Проблема фаст-фуда - одна из угроз человечества» - говорят врачи.

Однако, число его поклонников почему-то не уменьшается. Мировое производство фаст-фуда растёт впечатляющими темпами.

Быстрое питание, фастфуд (англ. fastfood, [ˈfastfud]) — понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фаст-фуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту — удобно и быстро съесть.

Индустрия фастфуда возникла в 1920-е годы в Америке. В 1921 году в Канзасе открылась компания WhiteCastle, фирменным блюдом которой были диковинные в те время гамбургеры. Устойчивая цена (5 центов вплоть до 1946 года) и привлекала покупателей, а сомнения в безопасности продукта были развеяны в результате хитрого хода владельца компании Билли Инграма, когда специально нанятые люди в белых халатах создавали впечатление, что даже врачи покупают гамбургеры. В конце 1940-х у компании WhiteCastle стали появляться конкуренты, из которых самым серьёзным стал McDonalds. Развитие сети McDonald’s также показывает распространение фастфуда.

Несбалансированное питание, увлечение которым приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта и быстрому ожирению. Средний обед в McDonald’s превышает суточную потребность в калориях. А ведь мы едим что-то ещё. Женщине весом 64 кг необходимо идти пешком в течение 4 часов, чтобы сжечь калории после такого обеда.

Фаст-фуд притупляет чувство голода, но не насыщает, так как в нем мало питательных и полезных веществ.

Из-за того, что фаст-фуд едят практически «на бегу», толком не пережевывая, пища в желудок попадает большими кусками. Из-за этого возникают проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, появляется гастрит, язва.

Диетологи утверждают, что в фaст-фуде содержится большое количество калорий, жиров, холестерина, углеводов и соли. Это ведет к нарушению обмена веществ.

Поскольку детский организм еще формируется, то частое употребление фаст-фуда приводит к ожирению, сахарному диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушается эндокринная и иммунная система, все это отражается и на умственном развитии детей.

Низкое содержание витаминов и пищевых волокон очень отрицательно сказывается на состоянии волос, лишая их блеска и эластичности, а также кожи.

«Быстрая еда» приводит к проблемам со здоровьем – общеизвестный факт, но такой ситуации, как сейчас, в истории человечества еще не было. На сегодняшний день в мире насчитывается более 42 млн. детей, которые страдают ожирением – причем не просто имеют повышенную массу тела, а в действительности больны. Все больше и больше детей страдает ожирением и в России. Всего за 10 лет, количество страдающих ожирением людей в нашей стране выросло на 10% - это столько же, сколько ранее не было замечено за все годы существования СССР. По оценкам диетологов, если эта тенденция сохранится, то уже к 2050 году иметь нормальное телосложение для людей старше 30 лет будет роскошью.

Рекомендации:

1. Прежде всего сократить, а лучше и вовсе исключить из своего рациона, продукты категории фаст.фуд.
2. Для прекурсора вместо чипсов и шоколада использовать свежие фрукты или сухофрукты. Отличная замена картофельным чипсов- сушенные яблоки.
3. Если все таки купили продукты фаст.фуда, внимательно изучить этикетку, и избегать большого количества добавок.
4. НЕ покупать никогда еду на улице, велик риск отравления.
5. Полноценный домашний обед не заменит никакой фаст.фуд.

Главная рекомендация- это питаться домашней едой, а не на улице, «на бегу» есть непонятно что.

Химик-эксперт Николаева О.М.

(Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарске»)