

ФАСТФУД. Есть или не есть?

Fast food (быстрая еда) – это продукты, которые либо совсем не надо готовить, либо для их приготовления требуется мало времени.

К продуктам быстрого приготовления относятся бульонные кубики, супы в пакетах, картофельное пюре в стаканчиках, вермишель «Роллтон», чипсы, сухарики, сухие завтраки, сладкие батончики и многое-многое другое, что в изобилии находится на прилавках наших магазинов. К этой же категории продуктов относится все, что продается в сети ресторанов и кафе быстрого питания (чизбургеры, гамбургеры, картофель «фри» и др.)

Быстрая еда избавляет от утомительного состояния на кухне и позволяет перекусить, находясь вдалеке от дома. Но исследования последних лет показали, что регулярное употребление продуктов быстрого приготовления неблагоприятно влияет на здоровье. В развитых странах с ФАСТФУДОМ связывают в первую очередь распространение ожирения и аллергических заболеваний.

Быстро – не значит здорово:

1. При быстром насыщении нарушается процесс усвоения пищи, а еда «на ходу», второпях, способствует перееданию. Особенно неблагоприятным считается сочетание горячих бутербродов и холодной газировки. В этом случае пища быстро покидает желудок. И уже через короткое время после еды опять хочется есть.
2. Все продукты быстрого приготовления очень калорийны за счет высокого содержания насыщенных жиров. Например, стандартная порция супа в два раза калорийнее порции домашнего.
3. Все продукты быстрого приготовления содержат много углеводов, в основном простых (сахаров), но при этом в них практически нет клетчатки.
4. В быстрой еде очень много соли, особенно в чипсах, соленых орешках, бульонных кубиках и приправах.
5. Для приготовления быстрой еды используются гидрогенизированные жиры, в состав которых входят жирные кислоты, имеющие другое пространственное построение (трансизомеры жирных кислот). Действие на организм этих кислот еще до конца не изучено, но считается, что их избыточное употребление способствует развитию опухолей, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний.
6. В процессе изготовления продуктов быстрого приготовления сырье проходит много этапов переработки. Поэтому в быстрой еде практически не остается витаминов, микроэлементов и других полезных для организма компонентов.
7. В быстрой еде очень много различных добавок – консервантов, красителей, стабилизаторов, эмульгаторов. Они повышают пищевые и вкусовые свойства продукта и обеспечивают длительные сроки хранения.

8. Практически все продукты быстрого приготовления содержат усилитель вкуса – глутамат натрия. В небольших количествах и при редком употреблении он не представляет особой опасности. Но постоянный прием в пищу продуктов, содержащих глутамат натрия, может вызвать аллергическую реакцию, особенно у детей.

9. Чем чаще есть продукты с усилителями вкуса, тем быстрее натуральная еда без глутамата начнет казаться пресной и безвкусной. И через некоторое время отказаться от ФАСТФУДА будет очень трудно, а переход на его регулярное употребление неизбежно приведет к избыточному весу.

Есть или не есть? Главное – это правильное отношение к ФАСТФУДУ.

Проблема заключается не в самих продуктах, а частое их употребление. ФАСТФУД – это эпизодическая еда, и она не должна стать стилем жизни. Поэтому, если вы не можете совсем отказаться от этих продуктов, то ешьте их как можно реже. Например, в тех ситуациях, когда нет возможности приготовить пищу, скажем, в поездке или в командировке.

Чтобы не попасть в зависимость от ФАСТФУДА, готовьте дома обыкновенную пищу из свежих продуктов. Не используйте универсальные приправы («Маги», «Кнорр» и др.), все они содержат усилители вкуса. Совсем необязательно кормить всю семью на ужин «Роллтоном». Для того чтобы сварить простые макароны или картошку, требуется не так уж много времени.

Не приучайте к ФАСТФУДУ детей! Еда такого рода особенно опасна в детском возрасте, в период формирования и роста организма. Несбалансированное меню может привести к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе, что в дальнейшем сказывается на физическом и умственном развитии ребенка. Если ребенок не просит, не предлагайте ему продукты быстрого приготовления. Чем позже он попробует ФАСТФУД, тем лучше, а до трех лет эти продукты детям давать вообще не рекомендуется. Когда ребенок все же познакомится с такой пищей, необходимо строго регламентировать ее употребление. От некоторых продуктов можно совсем отказаться, а для других – установить определенные нормы потребления (например, «кириешки» не едим вообще, а кока-колу пьем на Новый год и на день рождения).

ЭТО УЛУЧШИТ ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ И ПОМОЖЕТ СФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ.

*И.Г.Казаровец, врач-валеолог отдела общественного здоровья
ГУ «ГОЦГЭОЗ»*