



Фаст-фуд в перекладі означає "швидка їжа". Заклади фаст-фуда, рундуки з хот-догами і шаурмой є в кожному місті. Але чи багато хто замислюється про шкоду фаст-фуду? Більшість людей знають про негативні наслідки харчування у фаст-фудах, але продовжують там харчуватися, мовляв, немає часу на приготування їжі удома.

Коли ми їмо "швидку їжу", найсильніше страждає наша серцево-судинна система і печінка. Вся річ у тому, що "швидка їжа" висококалорійна, містить багато жирів і мало необхідних вітамінів.

Вживаючи таку їжу і запиваючи її холодними газованими напоями, людина дуже швидко наїдається, і так само швидко у неї наступає відчуття голоду. Фаст-фуд тільки притупляє відчуття голоду, але не насичує його, оскільки в ньому мало корисних, необхідних організму речовин. Річ у тому, що в шлунку жир з котлети або сосиски застигає, і шлунок не справляється з переварюванням цієї важкої їжі. Що призводить до різноманітних хвороб і ожиріння. Такий жир складається переважно з насичених жирних кислот, які відкладаються на стінках судин, що провокує серцеві захворювання.

"Швидку їжу", як правило, до ладу не пережовують, внаслідок чого їжа в шлунок потрапляє великими шматками. Через що виникають проблеми з роботою шлунково-кишкового тракту, з'являється гастрит, виразка, розвивається целюліт.

Прагніть не вживати фаст-фуд частіше, ніж раз на тиждень. А бажано робити це ще рідше, в ідеалі, взагалі не їсти. Якщо ви все-таки їли фаст-фуд вдень, прагніть увечері обов'язково поїсти нормально. Не варто йти в ресторан швидкого харчування на голодний шлунок.

Вулична їжа і наслідки її вживання

Багато в чому популярності вуличної їжі сприяє відносно маленька вартість. За невеликі гроші можна швидко і ситно перекусити. Але є і зворотний бік медалі - негативні наслідки вживання такої їжі.

Річ у тому, що при температурі смаження від 200-250 градусів, відбувається утворення канцерогенних речовин, руйнується лінолева кислота, вітаміни та інші важливі для людини речовини. Цей канцерогенний жир вбирається в продукт, що готується, – картоплю, котлету, рибу.

У соняшниковій олії, в якій смажать вуличну їжу, в значній кількості присутні канцерогени, які утворюються при тривалому смаженні. Соняшкову олію можна використовувати не більше шести смажильних циклів, після чого її слід злити, а посудину ретельно вимити. У вуличних наметах смажать доти, поки олія не стає

темно-коричневою каламутною рідиною, непридатною для смаження.

Ще один мінус їжі "на ходу" – підвищена вірогідність підхопити неприємну болячку. Логіка проста: ви берете покупку немитими руками, якими тільки що відлічували гроші. Придбана, таким чином, хвороба може бути найрізноманітнішою, від сальмонелли і дизентерії до гепатиту А.

Кури-гриль добре прожарюються тільки на перший погляд. Глибокі шари м'яса, які знаходяться біля кістки - найнебезпечніші, адже там недостатньо тепло, щоб бактерії загинули, але достатньо тепло, щоб вони там були присутні. Якщо ви виявили недостатньо просмажені внутрішні шари курки, червонуватого кольору, краще утриматися від вживання такого м'яса.

У хот-догу є половина денної норми споживання насичених жирів. Тридцять вісім відсотків денної норми споживання складають солі, дев'ятнадцять відсотків – калорії, тринадцять відсотків – холестерин. Двадцять чотири відсотки – жири, п'ятнадцять відсотків – вуглеводів і півтора грами найнебезпечніших для здоров'я людей трансжирів. У сосисці, як правило, є величезна кількість сої і крохмалю, а м'яса в ній не більше десяти відсотків. Її колір і консистенцію створюють харчові хімічні добавки, а фосфати [збільшують об'єм сосиски](#)

. Величезна кількість консервантів дозволяють зберігати їх свіжими впродовж тривалого часу. Сосиски, які готуються на грилі, в своєму складі містять канцерогенні речовини.

Для приготування шаурми, як правило, використовується найдешевша і низькоякісна курка або свинина, а також м'ясо невідомого походження. Іноді м'ясо може бути вже протермінованим. Всі недоліки такого м'яса ховаються додаванням зайвих спецій і солі під час приготування його на грилі. Якщо м'ясо погано прожарилося, ним достатньо легко отруїтися, що нерідко і відбувається. Також найдешевшими виявляються кетчуп і майонез. У них є велика різноманітність харчових добавок. Лаваш не такий шкідливий як булочки для хот-дога або гамбургера, але обстановку він змінити все одно не може. В ході проведеного Британськими фахівцями дослідження виявилось, що в одній порції шаурми міститься 98 відсотків рекомендованої добової норми солі, майже 150 відсотків норми насичених жирів і близько 1 000 калорій, тобто половина добової норми, рекомендованої для середньостатистичної жінки.

Їжа швидкого приготування

У їжі швидкого приготування практично немає нічого натурального і корисного організму, зате присутня велика добавок, фарбників, ароматизаторів, підсилювачів смаку і запаху.

Якщо як інгредієнти там вказана вермішель, сіль і перець - це найкращий варіант. Якщо йдеться про всілякі смакові добавки - краще такі страви уникати, удаючись до них лише в крайніх випадках. І хай вас не вводять в оману красиві картинки із зображенням кропу, петрушки або іншої зелені - їх там звичайно немає.

До складу майже всіх супів швидкого приготування входить, так званий, моносодіум

глутамат – підсилювач смаку, який відомий високим вмістом шкідливих солей і хімічних сполук, що дуже погано впливають, окрім інших органів, на печінку. Ця добавка є повільнодіючим нейротоксином і часто підсилює прояви гіперактивності або, навпаки, браку уваги, особливо у дітей. До речі, ця речовина славиться тим, що викликає звикання. Любителям продуктів швидкого приготування звичайний натуральний суп без цієї добавки здається прісним і не смачним.

Дієтологи відзначають, що локшина швидкого приготування, особливо у великій кількості, може завдати шкоди здоров'ю. Всі глутамати і фарбники, що містяться в локшині агресивні по відношенню до слизистої оболонки шлунково-кишкового тракту. Постійне вживання такої локшини (дві-три упаковки на тиждень) може привести до гастриту або навіть до виразкової хвороби шлунку. Отже локшину і інші продукти швидкого приготування бажано вживати якомога рідше. Але якщо відмовитися від неї не в силах, то, як мінімум, прагніть не вживати її у великих кількостях. Слід врахувати, що цю локшину треба заварювати на декілька хвилин, а потім зливати відвар і додавати просту кип'ячену воду або суп. Вермішель і суп швидкого приготування коштують дешево, але ми сповна розплачуємося за них своїм здоров'ям.

За матеріалами книги "Смачна і небезпечна їжа"