

ФАСТ-ФУД - СИНОНИМ ВРЕДНОЙ ПИЩИ

Приходится констатировать, что большая часть нынешнего фаст-фуда наносит здоровью человека серьезный ущерб. В первую очередь, это связано с высокой калорийностью, которой отличаются фаст-фуд-продукты. Исторически так сложилось, что низкой калорийность быть и не могла бы. Ведь человек идет в заведение фаст-фуда, чтобы быстро наесться. Это значит, что он должен утолить голод наименьшим количеством блюд. Следовательно, нужно увеличить их энергетическую ценность. Отсюда и бутерброды, по калорийности примерно равные обеду.

Существует еще одна причина, прибавляющая фаст-фуду калорий. Чтобы клиент снова пришел в заведение или 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 побольше жира и сахара. Этот подход 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. И поливают вовсе не лимонным соком - в качестве заправки используется майонез или соусы на его основе.

Принцип увеличения жирности действует не только в ресторанах быстрого питания, но и в закусочном, фасованном фаст-фуде. Прижмите «чипсину» к листку обычной бумаги - и вы увидите, что на ней останется внушительное жирное пятно. Жирными и калорийными являются и орешки. Конечно, они содержат немало полезных веществ, однако две-три пачки за день для человека, склонного к полноте, - это просто катастрофа.

Излишняя калорийность более здоровой пищу не делает. Жир, например, питает только мышцы, энергии для интеллектуальной деятельности он почти не дает в наше время, когда люди основную часть рабочего времени проводят в офисе и мало двигаются, такое питание может привести к лишнему весу, если не к ожирению, практически за месяц.

Весьма плохо влияют жирные и сладкие продукты на эндокринную и сердечно-сосудистую системы. Как показывает практика, атеросклероза и ишемическая болезнь сердца гораздо чаще становятся проблемой людей, питающихся фаст-фудом, чем тех, кто предпочитает домашнюю еду.

УВЛЕЧЕНИЕ ФАСТ-ФУДОМ - ПРИЧИНА МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

Несмотря на свою калорийность, фаст-фуд не очень-то питателен. Например, лапша быстрого приготовления по сравнению с обычной весьма и весьма бедна витаминами группы В и пищевыми волокнами. А раз так, то остаются в ней только углеводы да всевозможная химия. Нужных веществ организм при «фаст-фудовском» подходе к питанию не получает. И продолжает их требовать - мы вынуждены снова отправляться на перекус. В результате этот порочный круг приводит к ожирению и сопутствующим болезням.

Одним из шагов к набору лишних килограммов является и несоблюдение элементарной культуры питания. Человек ест бутерброды, чипсы и хот-доги на ходу, плохо прожевывая, всухомятку. А если даже появляется возможность сесть, он все равно заглатывает свой обед за 10 минут, порой даже не вымыв руки. Это совершенно точно приводит к перееданию.

Человек попросту неспособен за 10 минут понять, сыт он или нет: в мозг сигнал о насыщении приходит примерно через 20 минут после начала приема пищи. На бизнес-ланч в кафе или ресторане, где блюда приносят постепенно и приходится чуть-чуть подождать, человек наверняка съел бы меньше - и по объему, и по калориям.

НЕТ ВРЕМЕНИ НА ОБЕД?

Конечно, целый день испытывать голод для организма подчас еще хуже, чем съесть фаст-фуд. Но выход из такой ситуации есть, причем не один. Тяжелее всех тем людям, которые не привязаны к одному месту и должны быть целый день в разъездах. Им начинающийся голод лучше всего утолять зерновыми хлебцами или сухариками домашнего приготовления. Из напитков лучше всего подойдет минералка или сок из пачки. Если вы хотите снизить вес, то сок нужно наполовину разбавить водой: сожалению, здесь действует тот же принцип усиления вкуса, и производители частенько кладут в сок лишний сахар. Отлично подойдет для перекуса и кисломолочные продукты.

КАК ЧАСТО МОЖНО ЕСТЬ ФАСТ-ФУД?

Это зависит от состояния здоровья, категорически запрещены любые продукты быстрого приготовления тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Обилие мучной, острой и жирной пищи, еда всухомятку и здорового человека может довести до гастрита. Что говорить о тех, у кого гастрит уже есть. Ни в коем случае нельзя ходить в фаст-фуд-рестораны людям с атеросклерозом или гипертонии. Во-первых, в такой пище очень велико содержание холестерина. А во-вторых, бургеры и чипсы зачастую готовятся на особых,

трансгенных жирах, которые наш организм не способен ни переработать, ни удалить. Откладываются молекулы такого жира именно на стенках сосудов, этим еще больше усугубляя ситуацию. Разумеется, под запретом высококалорийный, сладкий фаст-фуд для людей с диабетом. Если же вы относительно здоровы, можете при случае и пообедать в фаст-фуд-заведении. Но не чаще чем один раз в неделю.