

Чем плох фастфуд



Давайте для начала определимся с понятием. В принципе, в фастфуде, то есть в «быстрой еде», нет ничего предосудительного. Бутерброд с маслом, йогурт с мюсли или что-то подобное, что не требует длительной готовки, а от этого автоматически попадая в разряд быстрой еды, хоть и не такая уж и безобидная, но все же, относительно безвредная пища. Куда более внимательно стоит отнестись к приготовленным в заведениях общепита бургерам, картофелю фри, молочным коктейлям и прочей шаурме. Употребление подобной еды, особенно подрастающему организму, следует ограничить. И существует несколько причин для этого.

Высокая калорийность

Вроде, скажете вы, чем больше калорий потребляет ребенок, тем лучше он растет. К сожалению, это работает не совсем так, поскольку калории калориям рознь. Наличие простых углеводов, переизбыток животных и модифицированных жиров дает моментальное насыщение, но через довольно короткий промежуток времени ребенку снова хочется есть. И вот получается, что чем больше ешь фастфуд, тем больше его хочется. Не это ли прямой путь к ожирению?

Много соли

Соль в определенных количествах, несомненно, нужна организму. Она необходима для выработки соляной кислоты в желудке, а также участвует в водно-солевом обмене. Однако детям до года подсаливать продукты не рекомендуется, поскольку почки еще не совершенны и не могут справиться с большим поступлением соли. Для ребенка, находящегося на грудном вскармливании, соль не нужна. Ее достаточно в грудном молоке. Ребенку 4-6 лет необходимо 3 грамма соли в день, 7-10 лет – 5, старше 11 лет – 6 граммов. Но как недостаток, так и переизбыток NaCl пагубно влияет на состояние здоровья человека. Лишняя соль – это, прежде всего, повышенное артериальное давление. А теперь давайте посчитаем, сколько соли содержится в популярных лакомствах. В среднем бургере 2,3 грамма соли, в картофеле фри – 0,5. Итого почти три грамма соли за один перекус.

Много сахара

Сети ресторанов быстрого питания не хотят специально лишать нас здоровья, они хотят лишь, чтобы мы покупали и ели, и снова покупали у них еду. Потому что вкусно. А вкусно, особенно для детей, почти всегда равнозначно сладкому. Чаще всего к бургерам и картофелю фри предлагаются молочные коктейли и сладкие газированные напитки, в которых, как всем известно, очень

много сахара. Подобные «сахарные бомбы» готовы внести дисбаланс в организм ребенка и, как следствие, привести к развитию тяжелых патологий – сахарному диабету, например.

Комментирует гастроэнтеролог ГАУЗ СО «ДГБ №8» Попкова Светлана Юрьевна:

«В продуктах, используемых при приготовлении быстрого питания, как правило, кроме большого количества сахара и соли, содержится невероятное количество консервантов и красителей, эти продукты обладают низкими питательными свойствами и чаще всего невысоким качеством. В местах реализации фастфуда довольно часто не обеспечивается безопасность питания. Научитесь говорить фастфуду «нет» и уж тем более, не давайте эту пищу детям».