

Быстрая еда. Фаст-фуд



Только цифры

50 процентов россиян имеют избыточный вес, 30 процентов страдают ожирением. Каждый второй пациент, который лечится от ожирения и сопутствующих заболеваний, - постоянный посетитель ресторанов быстрого питания. С медицинской точки зрения фаст-фуд - вредная еда. Диетологи не рекомендуют часто, а тем более постоянно, употреблять в пищу эти продукты. Однако, как показывает опыт, все эти предупреждения не воспринимаются тучными людьми.

При выяснении проблемы ожирения было установлено, что потребление еды быстрого приготовления и сладостей стимулирует цикл "немедленное насыщение - резкое повышение содержания сахара в крови - желание съесть еще кусочек".

Фаст-фуд наркотик?

Исследователи пришли к выводу, что чрезмерное употребление жиров и сахара, который содержится в обычных "гамбургерах" и картошке-фри, приводит к изменению химических процессов в мозгу человека, что чаще всего происходит при кокаиновой или героиновой зависимости.

Люди, часто употребляющие в пищу продукты быстрого приготовления, с трудом возвращается к правильному питанию, при этом они чаще всего садятся на диету, пытаются избавиться от лишних килограммов.

По мнению исследователей, главная проблема заключается в том, что подобное питание нарушает баланс гормонов, которые отвечают за ощущение сытости. Поэтому многие могут тоннами поедать булki с котлетой, запивая сладкой колой, и испытывать при этом постоянный голод

Возможно, переедание - не просто вопрос самоконтроля. Любители гамбургеров, чипсов, газированных напитков и прочих деликатесов быстрого приготовления могут оказаться в тисках неистребимой склонности к ним, подобной привыканию к тяжелым наркотиками.

Чипсы, гамбургеры и сладкая газировка - наркотики. После них тоже бывает ломка

Пристрастие к продуктам с высоким содержанием жира и сахара может вызвать такие изменения в мозгу, что отказ от этих продуктов становится попросту невозможен. Стимулируя образование веществ, подобных наркотическим, которые естественным образом находятся в мозгу, большие дозы пищи промышленного приготовления способны вызвать состояние наркотического опьянения - кайф пусть и менее сильный, но все-таки подобный тому, какой бывает от героина и кокаина.

Попкорн опасен для легких

Попкорн - один из самых популярных видов пищи быстрого приготовления. Им «хрустят» не только в кинотеатрах и на улице, но и дома - производители выпускают полуфабрикаты, которые за считанные минуты можно приготовить прямо на сковороде или в микроволновке.

У любителей попкорна появился повод для волнений. При его готовке в домашних условиях из нагревающегося масла выделяются вещества, опасные для легких

Опасным веществом считают диацетил - ароматизатор, добавляемый к маслу, которое входит в комплект полуфабриката. Диацетил вызывает серьезное и редкое заболевание дыхательной системы, которое может потребовать пересадки легких. Не исключено, что негативную роль играют и другие ароматизаторы, испаряющиеся из нагреваемого масла. Уже известно несколько случаев, когда редким недугом заболели рабочие предприятий, производящих попкорн.

Полуфабрикат этого продукта, поступающего из США, продается и в России. Что же делать в такой ситуации нашим любителям попкорна? Если вы готовите этот американский "специалитет" дома, то лучше всего используйте свое масло, а не то, что прилагается к нему.

Ученые установили множество связей между режимом питания и различными заболеваниями. Было установлено, что риск заболеть раком молочной железы во взрослом возрасте увеличивается у детей с каждой порцией чипсов, съеденной в течение недели

Эти предположения основаны на результатах длительного, в течение нескольких десятилетий, наблюдения специалистов за состоянием здоровья 80 тысяч человек.

Риск заболеть раком молочной железы к 60 годам равен примерно 1:25. Употребление чипсов хотя бы раз в неделю в возрасте до пяти лет повышает риск на 27%.

Ученые отметили, что употребление в пищу картофеля не повышает риск, но поджаривание картошки на жире, насыщенном жирными кислотами, по их предположению, стоит принимать в расчет.

Необходимо пропагандировать здоровое и сбалансированное питание, включающее в себя много фруктов и овощей, среди женщин любого возраста.

Опасность хот-догов

Все знают, что хот-доги нельзя назвать полезной едой, а теперь еще ученые выяснили, что в них могут содержаться вызывающие мутации ДНК соединения, которые могут увеличивать риск заболевания раком.

При этом ученые отмечают, что уровень содержания этих соединений в разных марках хот-догов может отличаться вплоть до 240 раз. Выявлено, что с их потреблением связано возникновение рака толстой кишки.

Дело в том, что в хот-доги добавляют нитрит натрия, который может способствовать образованию соединений, известных под названием N-нитрозо, большинство из которых при экспериментах над лабораторными животными вызывают у них рак. Потенциальная опасность не ограничивается только хот-догами, аналогичное количество этих химических веществ может содержаться в соленой сушеной рыбе и в приправах, например, соевом соусе.

В целом ученые подчеркивают, что проведенные тесты предварительные, а окончательные результаты появятся после длительных и глубоких исследований.

Сухие завтраки – факты и мифы

Сухие завтраки все активнее покушаются на наш утренний рацион.

Мюсли: хлопья, подушечки, шарики, звездочки и т. д. - готовятся из зерновых. В дело идут пшеничная и кукурузная мука, овес, рис, рожь. В первую очередь их ценят за высокое содержание необходимой организму клетчатки. Самыми полезными считаются мюсли - зерна, смешанные с кусочками сухофруктов, изюмом, орехами.

Гораздо вкуснее всевозможные хлопья типа корн-флейкса. Но чем приятнее они на вкус, тем больше в них добавок: для сладости их сдобривают сахаром, медом или шоколадом. Особняком стоят так называемые «кранчи» - хлопья, обжаренные с маслом: в них самое высокое содержание жиров. При тепловой обработке из хлопьев улетучиваются все полезные вещества, поэтому их искусственно обогащают витаминами и микроэлементами.

Третья группа - воздушные шарики, колечки, звездочки: исходные ингредиенты не поджаривают, а «вздувают». Жира в них поменьше, чем в хлопьях, зато сахара больше на 20 - 50%.

Реклама позиционирует их как продукт, идеальный для приверженцев здорового образа жизни («завтрак для умниц, красавиц, чемпионов, спортсменов»), и настойчиво рекомендует детям. Пройдемся по самым заманчивым обещаниям и проверим, что на самом деле таится в коробках с хрустящей снедью?

...можно отлично похудеть

Те, кто считает, что мюсли помогают терять лишние килограммы, жестоко ошибаются. Калорийность у этого продукта нешуточная. Для сравнения: в 100 граммах свиной отбивной средней жирности содержится 230 килокалорий, в таком же количестве мюсли (с изюмом и орехами) - уже 340 - 370! А если в них добавлен шоколад, то энергетическая ценность повышается уже до 440 - 460 ккал. Прибавьте к этому молоко (при жирности 1,5% - 49 килокалорий) или жидкий йогурт (60 - 70 ккал).

...идеальная пища для детей

Институт питания РАМН не рекомендует вводить сухие завтраки в рацион детишек, не достигших школьного возраста. Сахарная и шоколадная глазурь, обильно покрывающая некоторые виды хлопьев, может способствовать развитию у ребятишек кариеса. А разноцветные хлопья с красителями - вызвать аллергию. К тому же сухие завтраки, сколько их ни размачивай, все равно остаются достаточно жесткими. И если зубов у малыша еще недостаточно, то он попросту не справится со своим завтраком, и будет глотать его, не разжевывая.

...заряжает энергией на целый день

Хотя это и калорийный продукт, дающий много энергии, но чувство сытости от него быстро проходит. Поэтому сухие завтраки не подходят людям, активно работающим физически. Он не заменит необходимых аминокислот животного происхождения, которые содержатся в мясе, рыбе, яйцах и твороге.

Если предстоит напряженный рабочий день, желательно, чтобы завтрак был настоящим: салат, каша, кусок рыбы или мяса. А вот для второго завтрака - в перерыве до обеда - хлопья вполне годятся.

...продукт диетический и подходит всем

Язвенникам, скорее всего, не стоит употреблять мюсли: в них есть орехи, и неизвестно, как больной желудок их переварит. Но явных противопоказаний против сухих завтраков нет: человек просто должен их попробовать и посмотреть на реакцию своего организма.

В последнее время выпускаются специальные мюсли для диабетиков: сахар в них заменен на подсластители (фруктоза, ксилит, сорбит). Они вполне подходят и здоровым людям.

...ничто не заменит мюсли или хлопья

По сути, этот продукт - та же самая каша. Правда, с сухими завтраками возни меньше - залил молоком, и готово. Но зато кашка обходится значительно дешевле, чем коробка импортного сухого завтрака. Да и по полезности рис или гречка переплюнут одетые в шоколадную глазурь подушечки или обжаренные хлопья. Главное - не следовать старой русской пословице «Кашу маслом не испортишь» и не переборщить с сахаром.

Чем опасны ларьки с мороженым, разливным квасом, фаст-фудом

Столичный Госсанэпиднадзор проверил на безопасность московские предприятия фаст-фуда, точки, торгующие мороженым и разливным квасом. Каждая десятая проверка закончилась скандалом.

Мороженое

Что показала экспертиза?

Каждый десятый брикет опасен для здоровья - кишечные палочки были выявлены в 9,5% исследуемых образцов.

Как в продукты могла попасть зараза?

На этапе изготовления риск заражения минимален - вся гадость умирает при высоких температурах. Вероятно, кишечная палочка «подсаживалась» на брикеты при транспортировке, неправильном хранении и повторной заморозке подтаявшего мороженого.

Как правильно покупать рискованные продукты?

Не покупайте мороженое у продавцов с передвижными тележками, не берите подтаявшие брикеты и с нарушенной упаковкой. Если брикет неправильной, «мятой» формы - велика вероятность, что мороженое подтаяло, а потом его «реанимировали» в морозилке.

Бочковой квас

Что показала экспертиза?

Подхватить дизентерию можно, испив бодрящего напитка примерно из каждой тридцатой бочки: лаборатория забраковала 3,8% образцов.

Как в продукты могла попасть зараза?

Счастливая встреча кваса и микробов может произойти из-за массы причин: плохо промыли бочку, развели готовый квас водой, слили старую и новые партии кваса, торговали на солнцепеке, взяли продавца с липовой медкнижкой и т. д.

Как правильно покупать рискованные продукты?

Покупайте бутылочный квас - его сейчас выпускают в маленьких бутылочках по 0,5 л и 0,33 л.

Шаурма

Что показала экспертиза?

Неположенные санитарными нормами микробы проживали в 70% салатных наполнителей шаурмы.

Как в продукты могла попасть зараза?

Чаще всего такие салаты готовятся в ближайшем подвале или съёмной квартире командой гастарбайтеров, а потом хранятся без холодильников в павильонах на полу.

Как правильно покупать рискованные продукты?

Если нет возможности нормально пообедать, предпочтите сомнительному тонару с фаст-фудом сетевую забегаловку быстрого питания - цены на гамбургеры, хот-доги и куриные крылышки там ниже палаточной шаурмы, а за качеством следят строже.

Как помочь при пищевом отравлении?

Инкубационный период (промежуток времени между приемом недоброкачественной пищи и первыми клиническими проявлениями) у пищевого отравления недолгий - 2 - 3 часа, иногда первые симптомы можно заметить уже через 15 - 30 минут после обеда.

Отличить пищевое отравление от дизентерии могут только врачи. До их приезда соблюдайте правила:

- не пейте препаратов, снижающих перистальтику кишечника (например, «Имодиум»);
- запрещена грубая пища, клетчатка, молочные и мясные продукты;

- промойте желудок, удалив токсины: за раз выпить 1,5 литра 0,1 % раствора перманганата калия (кристаллы должны раствориться!) или 2% раствора питьевой соды. После этого нужно вызвать рвоту;
- примите активированный уголь;
- много пейте - лучше соляной раствор, крепкий черничный или рисовый отвар, кисели;
- при рвоте от обезвоживания спасает раствор "Регидрона".

Детское питание и ожирение

Большинство предлагаемых торговлей детских продуктов оказалось вредным для здоровья детей. Особое недовольство специалистов вызывает так называемая "большая пятерка" - сладкие сухие завтраки, газированные напитки, кондитерские изделия, несладкие снеки (чипсы, колечки и т.п.), а также фаст-фуд. На Западе такие продукты называют смачным словечком "джанк" (junk), которое можно перевести как грязь, мусор или наркотики. Они содержат гораздо больше жира, сахара и соли, чем рекомендуется. Это приводит к ожирению детей. К тому же содержат немало "химии" - красителей, консервантов, ароматизаторов и прочих пищевых добавок.

Нет сомнений в том, что ожирение - ведущий фактор риска всех основных болезней цивилизации: гипертонии, атеросклероза, сахарного диабета второго типа. Сегодня они главные убийцы человечества - более половины всех смертей вызваны именно этими заболеваниями.