

Фастфуд - явление не сегодняшнего дня. Его история насчитывает уже более 100 лет. Отсчет идет с 1921 года, когда в американском штате Канзас появился первый гамбургер. В России первый ресторан быстрого питания открылся в 1990 году в Москве, и новый формат питания сразу завоевал популярность. Это и понятно – еда быстрого приготовления вкусная, дешевая и легкодоступная.

Чем грозит увлечение фастфудом?

Стандартный набор: гамбургер с картошкой фри и газированным напитком – это уже более 1500 ккал. И состоит такой обед из малополезных для организма ненасыщенных и трансжиров, сложных углеводов, соли, консервантов и усилителей вкуса. Полезные же белки и клетчатка в фастфуде практически отсутствуют. В результате частые «быстрые» перекусы приводят к нарушениям в работе различных органов и систем. Большое количество калорий – прямой путь к накоплению жира. Его избыток может вызвать ожирение; метаболические нарушения; развитие атеросклероза; повышение артериального давления, повышение уровня глюкозы и инсулинорезистентность, что в итоге может привести к развитию сахарного диабета 2 типа.

Масло, на котором жарят картошку фри, закуски из куриного мяса (наггетсы, крылья, стрипсы и т.д.), гамбургеры, пончики, чебуреки, пиццу, чипсы, тоже далеко не безвредно. Для экономии средств зачастую используются растительные масла, полученные путем гидрогенизации. Ненасыщенные жирные кислоты насыщают водородом для более длительного срока хранения и использования продуктов. Но именно благодаря этому в таких маслах содержится самое большое количество трансжиров. Они повышают уровень холестерина, количество вредных липопротеинов низкой плотности и причастны к развитию многих серьезных заболеваний, таких как атеросклероз сосудов, инфаркты и инсульты. Кстати, многие из этих недружественных нашему организму продуктов, нам хорошо известны. Самый популярный их них – маргарин.

Только съел – опять голодный...

Почему насыщение после фастфуда быстро проходит? Виной тому быстрые углеводы, которые вызывают лишь кратковременное чувство насыщения. Через пару часов мы

снова хотим есть. И чтобы насытиться, приходится увеличивать порции; желудок растягивается, а в дальнейшем это чревато ожирением и другими метаболическими проблемами со здоровьем.

В быстрой еде много соли. Это приводит к задержке жидкости в организме, страдают почки и сердце, повышается давление. А дальше целый набор неприятных сопутствующих симптомов: головная боль, шум в ушах, «мушки» перед глазами, боли в области сердца, отеки.

Что в перспективе?

Согласно прогнозу ВОЗ, к 2030 году количество пациентов с метаболическими расстройствами и ожирением будет почти 60% от общего населения Земли. Это 3,3 млрд. человек. И одним из факторов, усугубляющих ситуацию, является злоупотребление фастфудом. Такая еда не только помогает развиваться тяжелым заболеваниям, но и становится первопричиной метаболических расстройств и всех связанных с этими процессами осложнений. Сегодня, когда активность в режиме 24/7 стала нормой, портить здоровье быстрой едой помогает множество атрибутов современной быстрой жизни: высококалорийная диета, нарушение суточного ритма приема пищи, хронический стресс, низкая физическая активность, увеличение размера порций, расстройства пищевого поведения. Поддаваясь соблазну поесть быстро и вкусно, мы сильно сокращаем путь к ожирению и метаболическому синдрому.