

Быстрое питание: чем же так вредны для здоровья фаст-фуды?



От быстрого питания жизнь заканчивается быстро.

Почти все специалисты по правильному питанию, диетологи высказываются о вреде фаст-фудов. Тем не менее, с каждым годом число поклонников «быстрого питания» не уменьшается, а, наоборот, увеличивается. Причина вполне очевидна: большинство современных людей живут в городах, где темп жизни обоснованно называется «бешеным». Городская суэта проявляется во всём. Питание — не исключение. Вполне обыденным стало «быстрое питание». Разогретые в микроволновке полуфабрикаты или перекусы по дороге на работу в кафешках и забегаловках – уже вполне «нормальное питание» для многих людей.

Но рано или поздно организм даёт сбой. И поход к врачу оканчивается постановкой диагноза: гастрит, язва желудка, атеросклероз сосудов, диабет и т.д. И только уже после появления ярко выраженных болезненных симптомов (и то не всегда) человек начинает правильно питаться и соблюдать диету. Он даже исключает из рациона вредные продукты питания, отказывается от фаст-фудов. В общем, человек становится приверженцем правильного питания в большинстве случаев уже после появления проблем со здоровьем.

Так почему же фаст-фуды вредны для здоровья?



Причин здесь несколько. Прежде всего, **фаст-фуды** – это **высококалорийные блюда**, постоянное употребление которых приводит к ожирению. Это всем известный факт.

Ещё одна причина вреда фаст-фудов для здоровья – это использование транс-жиров в процессе приготовления блюд «быстрого питания». Так называемые «жиры-убийцы» вызывают ожирение, а также различные заболевания пищеварительной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем, а также способствуют развитию у человека онкологических заболеваний.

Фастфуды содержат много консервантов, пищевых добавок, красителей, ароматизаторов и т.д. Естественно, что вся эта химия вредна для организма. Очень часто блюда быстрого приготовления содержат



избыточное количество соли и сахара. А это также очень вредно, особенно при наличии у человека какого-либо заболевания.

Ещё одна причина опасности фаст-фудов для здоровья заключается в следующем. Доказано, что постоянное употребление фаст-фуда приводит к возникновению химической зависимости от транс-жиров, пищевых добавок, ароматизаторов, содержащихся в них.

Также следует упомянуть ещё одну угрозу, исходящую от «быстрой еды». Связана она с качеством приготовления таких блюд. Фирменное «быстрое питание» всего лишь приводит к ожирению, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, диабету, онкологии и другим заболеваниям. И то, если имеет место постоянное употребление такой еды.



А вот некоторые фаст-фуды, приготовленные в сомнительных пунктах питания и киосках, могут даже после однократного их поедания вызвать тяжёлые отравления, заражения и другие опасные последствия для здоровья. А иногда и жизнью можно поплатиться. «Фаст-фуд или жизнь» — так сказать. А всё потому, что не фирменная «быстрая еда» готовится без соблюдения технологий приготовления и в антисанитарных условиях. Поэтому, если уж Вы человек слабохарактерный и не в состоянии отказаться от вредного питания, то кушайте хотя бы фаст-фуды известных брендов.

Все названные выше причины вреда фаст-фудов относятся к их ингредиентному составу. Но вред для здоровья заключается ещё и в том, что фаст-фуд съедается очень быстро, поскольку очень часто это перекус по дороге, между делами. Поэтому человеку некогда тщательно пережёвывать пищу, а это ещё одно из условий для развития различных заболеваний. Ведь жевать пищу, как нам говорили ещё в детстве, нужно долго и тщательно.

Но почему тогда быстрое питание популярно, если все знают о его вреде для здоровья?



Здесь опять же несколько причин. Во-первых, как уже было сказано выше, «быстрое питание» продиктовано «бешеным» темпом жизни современного человека. На полноценные завтраки, обеды и ужины, многим людям просто не хватает времени.

Следующая причина популярности фаст-фудов заключается в том, что это, как ни говори, но всё-таки вкусная еда. Безусловно, «вкусность» фаст-фудов обеспечивается добавлением различных пищевых добавок и ароматизаторов. А наш организм, оказывается, обмануть не так уж и трудно.

Да и упакована «быстрая еда» красиво, и в магазинах-ресторанах грамотно продаётся. А это важное условие распространения фаст-фудов – грамотный маркетинг. Здесь нужно отметить тот факт, что маркетологи, продвигающие фаст-фуды, умело играют на человеческих слабостях. В том числе на детской психике, рекламируя пункты быстрого питания как развлекательные центры со множеством интересных конкурсов и подарков. А тот факт, что в детском возрасте фаст-фуды наиболее вредны

для организма человека, продавцов «быстрого питания» вообще не волнует.

Во многих странах проблема ожирения населения, вызванная употреблением фаст-фудов, признана национальной угрозой. О вреде быстрого питания рассказывается в многочисленных публикациях и выступлениях специалистов. В СМИ запрещается реклама фаст-фудов. Но все эти меры так и останутся лишь призывом к здоровому образу жизни, если человек сам не примет решение для себя **перейти к здоровой пище и начать питаться правильно**, отказаться от постоянного употребления фаст-фудов. Именно от постоянного, поскольку как раз в этой систематичности и заключается главный вред быстрого питания.

Само по себе быстрое питание было и у древних римлян, и славян, и у прочих народов. У таких «быстрых» блюд, естественно, были различные названия. Но наши предки использовали такие закуски как дополнение к нормальному питанию. Либо блюда быстрого приготовления использовались во время различных военных или торговых походов. У современных же людей фаст-фуды заменили собой обычное питание, и даже не только офисное, но ещё и зачастую домашнее. Ведь многие из нас заменяют им [полезный для здоровья завтрак](#). А некоторые со спокойной совестью [едят фаст-фуды перед сном](#). И в этом самая большая проблема.

