

Fast food (быстрая еда) – это продукты, которые либо

совсем не надо готовить, либо для их приготовления требуется мало времени.



К продуктам быстрого приготовления относятся бульонные кубики, супы в пакетах, картофельное пюре в стаканчиках, вермишель «Роллтон», чипсы, сухарики, сухие завтраки, сладкие батончики и многое-многое другое, что в изобилии находится на прилавках наших магазинов. К этой же категории продуктов относится все, что

продается в сети ресторанов и кафе быстрого питания (чизбургеры, гамбургеры, картофель «фри» и др.).

Быстрая еда избавляет от утомительного стояния на кухне и позволяет перекусить, находясь вдалеке от дома. Но исследования последних лет показали, что регулярное употребление продуктов быстрого приготовления неблагоприятно влияет на здоровье. В развитых странах с ФАСТФУДОМ связывают в первую очередь распространение ожирения и аллергических заболеваний.

Быстро – не значит здорово:

1. При быстром насыщении нарушается процесс усвоения пищи, а еда «на ходу», второпях, способствует перееданию. Особенно неблагоприятным считается сочетание горячих бутербродов и холодной газировки. В этом случае пища быстро покидает желудок. И уже через короткое время после еды опять хочется есть.

2. Все продукты быстрого приготовления очень калорийны за счет высокого содержания насыщенных жиров. Например, стандартная порция супа в два раза калорийнее порции домашнего.

3. Все продукты быстрого приготовления содержат много углеводов, в основном простых (сахаров), но при этом в них практически нет клетчатки.

4. В быстрой еде очень много соли, особенно в чипсах, соленых орешках, бульонных кубиках и приправах.

5. В процессе изготовления продуктов быстрого приготовления сырье проходит много этапов переработки. Поэтому в быстрой еде практически не остается витаминов, микроэлементов и других, полезных для организма компонентов.

6. В быстрой еде очень много различных добавок – консервантов, красителей, стабилизаторов, эмульгаторов. Они повышают пищевые и вкусовые свойства продукта и обеспечивают длительные сроки хранения.

7. Практически все продукты быстрого приготовления содержат усилитель вкуса – глутамат натрия. В небольших количествах и при редком употреблении он не представляет особой опасности. Но постоянный прием в пищу продуктов, содержащих глутамат натрия, может вызвать аллергическую реакцию, особенно у детей.

Есть или не есть? Главное – это правильное отношение к ФАСТФУДУ. Проблема заключается не в самих продуктах, а в частом их употреблении. ФАСТФУД – это «временная» еда, и она не должна стать стилем жизни.

Поэтому, если вы не можете совсем отказаться от этих продуктов, то ешьте их как можно реже. Например, в тех ситуациях, когда нет возможности приготовить пищу, скажем, в поездке или в командировке. Чтобы не попасть в зависимость от ФАСТФУДА, готовьте дома обыкновенную пищу из свежих продуктов. Не используйте универсальные приправы («Маги», «Кнорр» и др.), все они содержат усилители вкуса. Совсем необязательно кормить всю семью на ужин «Роллтоном». Для того чтобы сварить простые макароны или картошку, требуется не так уж много времени.



Не приучайте к ФАСТФУДУ детей! Еда такого рода особенно опасна в детском возрасте, в период формирования и роста организма. Несбалансированное меню может привести к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе, что в дальнейшем сказывается на физическом и умственном развитии ребенка. Если ребенок не просит, не предлагайте ему продукты быстрого приготовления. Чем позже он попробует ФАСТФУД, тем лучше, а до трех лет эти продукты детям давать вообще не рекомендуется. Когда ребенок все же познакомится с такой пищей, необходимо строго ограничить ее употребление.

От некоторых продуктов можно совсем отказаться, а для других – установить определенные нормы потребления (например, «кириешки» не едим вообще, а кока-колу пьем на Новый год и на день рождения).

**ЭТО УЛУЧШИТ ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ И ПОМОЖЕТ
СФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ.**

Житковичский районный ЦГЭ