

О вреде фастфуда



С английского языка фастфуд переводится как «быстрая еда». Готовка занимает пару минут, а скорость употребления блюд – молниеносная.

Существует много видов быстрой еды, самые популярные из них следующие:

Гамбургеры.

Сэндвичи.

Хот-доги.

Пицца.

Шаурма.

Куриное мясо в панировке.

Жареные пирожки из дрожжевого теста с наполнителем.

Блины.

Картофельные чипсы и снеки.

Сухарики из хлеба.

Сухие завтраки: кукурузные палочки и шарики, попкорн, зерновые хлопья.

Основной вред фастфуда для организма

Большинство видов фастфуда или компонентов, входящих в его состав, обжариваются на растительном масле. Картошка, говяжьи котлетки, курица, пирожки.

При нагревании масла до 160 градусов в нём образуются канцерогенные соединения – акриламид и акролеин. Оба увеличивают риск возникновения

рака, раздражают слизистые оболочки внутренних органов: кишечника и желудка, органов дыхания, глаз. Акриламид ещё и повреждает хромосомы кровяных телец.

Ребёнок быстрее подсаживается на вкусную пищу, чем взрослый. Чем вреден фастфуд для детей? Повышает риск ожирения, болезней поджелудочной железы и желчного пузыря в раннем возрасте. Вред фастфуда для детей заключается и в том, что он снижает успеваемость в школе.

Главные враги в фастфуде – соль, сахар и транс-жиры. Первый компонент повышает артериальное давление, второй – увеличивает риск диабета 2 типа, третий – способствует росту уровня холестерина.

К чему приведёт регулярное употребление фастфуда?

Учёные выяснили, что при регулярном употреблении быстрой еды усиливается реакция иммунной системы, что приводит к воспалительным процессам в организме.

- Аутоиммунными (например, тиреоидитом);
- Обмена веществ – ожирением, диабетом 2 типа;
- Сосудистыми – поскольку холестериновые бляшки состоят в основном из липидов и иммунных клеток.

Коварство фастфуда в том, что негативные последствия для здоровья проявляются не сразу, а спустя годы. Когда человек сталкивается с ожирением, диабетом, панкреатитом или другой болячкой, то уже не может избавиться от пагубной привычки. Он точно знает о вреде фастфуда, но продолжает губить своё здоровье. Прислушайтесь к советам специалистов и проходите мимо точек с вредной едой.