



Есть ли возможность избежать вредоносного влияния фастфуда, не отказываясь от него полностью?

Большинство из нас не прочь перекусить молниеносным и, как, ни крути, вкусным обедом из «Макдоналдса» и прочих кафе быстрого питания. Есть ли возможность избежать вредоносного влияния фастфуда, не отказываясь от него полностью? Каково же влияние фастфуда на организм человека?

Фастфуд - синоним многочисленных бедствий по части здоровья. В этом слове кроются будущие ожирение и проблемы с пищеварением, печеночные колики и тошнота, дисфункция поджелудочной железы, нарушение обмена веществ и неприятные кожные высыпания. Конечно, множество людей годами едят чизбургеры без всяких видимых последствий, но все-таки относиться к подобному способу питания надо очень внимательно.

Слишком много неблагоприятных факторов.

1. Очень высокая калорийность. Обыкновенный бутерброд с сырокопченой колбасой гораздо менее энергетически насыщен, чем круглый и вроде бы пресный гамбургер.
2. Огромное количество жиров. Именно они источники калорий. А, кроме того, это довольно вредные для организма жиры - так называемые гидрогенизированные растительные масла, которые плохо усваиваются и способствуют накоплению отложений. Заодно эти жиры увеличивают уровень вредного холестерина в крови, оказывают вредное влияние на печень, плохо действуют на обмен веществ. Именно они провоцируют развитие сердечных патологий. В нормальном же мясе птиц и животных, в сале и в сливочном масле содержится натуральный животный жир, который в разумных дозах просто необходим организму.
3. Слишком много соли и сахара при влиянии фастфуда. Их источник - разнообразные соусы и вкусовые добавки, которыми напичкано каждое блюдо. И конечно, неизменная газировка. А в маленьком стакане колы содержится 5 чайных ложек сахара, что составляет дневную норму. Еще хуже употребление так называемой «легкой» колы - сахарозаменитель аспартам чрезвычайно опасен, потому что при регулярном употреблении провоцирует аллергию, сердечные сбои и даже онкологические заболевания.
4. Огромное количество консервантов, чье происхождение и свойства чаще всего остается «ноу-хау» производителя: а зачем скрывать то, что не причиняет вреда? Правильно, незачем.
5. Слишком велик риск переедания из-за вкусовых добавок.

6. Очень нездоровое сочетание горячих мясных блюд и ледяной газировки. Запивая гамбургеры «с пылу с жару» колой с кусочками льда, мы устраиваем настоящую катастрофу в желудке. Желудочный сок из-за постоянного «вливания» сильногазированного напитка не справляется с перевариванием и без того очень тяжелой и жирной пищи. А из-за низкой температуры газировки жир начинает застывать прямо в желудке и оседает мертвым грузом. Отсюда и несварение, и тошнота, и, конечно, лишние складки на талии.

7. Практически нет важных питательных веществ, витаминов и минералов. Достаточно сказать, что мясо для гамбургеров получают из специально откармливаемых гормонами коров и кур... В итоге - большие объемы за счет жира и ничего полезного.

8. Зависимость от фастфуда. Ученые установили, что она возникает у человека за счет притягательности продуктов с большим содержанием сахара и вкусовых добавок и требует все новых порций. Если не «слезть» с такой диеты, исход будет плачевным. Увлечение фаст-фудом приводит к изменению биохимических процессов в мозгу человека. Вот почему любителям гамбургеров чем дальше, тем сложнее, а порой и просто невозможно вернуться к нормальной еде, а тем более сесть на строгую диету.

Так что же - уменьшить дозу вредности на человека, поглощая фастфуд, нереально? Кое-какие способы существуют, да и производители сегодня все больше задумываются о том, чтобы привлекать в ряды своих поклонников и вечно худеющих женщин, и спортсменов, и всех тех, кто следит за собой. Здоровье нынче в большой моде даже в США, откуда к нам, собственно, и приходят все идеи быстрого питания. Так, в меню кафе-фастфудов начинают появляться так называемые гамбургеры для тех, кто следит за фигурой, - они без булочки, без соусов и вместо жареной картошки сдобрены в качестве гарнира листьями салата и капусты. Часть меню переведена на постное мясо, курицу и индейку, булочки выпекаются из муки из цельного зерна, картофель жарят с минимальным количеством жира, подают газировку без сахара, в гарнир кладут побольше овощей. Впрочем, существуют и самостоятельные хитрые уловки, позволяющие нам время от времени и без особого вреда для организма лакомиться любимой картошкой-фри и прочими радостями общепита.

1. Пересмотрите свой основной рацион и по возможности исключите из него животные жиры, сладости, соленья и жареные блюда. Так вы освободите пространство для фастфуда.

2. На следующий день после пира в «Макдоналдсе» устройте разгрузку - пейте свежавыжатые соки, кефир и ешьте фрукты, богатые клетчаткой. И организм не пострадает.

3. Поешьте перед посещением кафе. Звучит смешно, но съеденный йогурт, мороженое или даже бутерброд помогут удержаться от вакханалии вредных заказов.

4. Берите только самые маленькие (детские) порции всего, чего вам хочется.

5. Старайтесь выбирать не жаренные в масле, а запеченные на гриле блюда.

6. Обязательно берите в три раза больше овощей, чем основное блюдо.

7. Пиццу лучше брать на тонком тесте, а не на пышном, пирожки - печеные, а не жареные.

8. Никаких соусов! 9. Пробуйте подсчет калорий, тем более что во многих кафе их количество указывают рядом с названием блюда.

10. Запивайте гамбургеры и прочие «лакомства» не колой или фантой, а зеленым чаем без сахара или минеральной водой.