За 2020 год болезни сердца и сосудов унесли жизни более 900 тысяч россиян. Это самая распространенная причина смерти, на которую приходится 47% всех летальных исходов.

Специалисты ВОЗ считают , что причиной растущего числа людей с избыточной массой тела, ожирением и болезнями сердечно-сосудистой системы является энергетический дисбаланс: когда калорий потребляется больше, чем нужно организму. Кондитерские изделия и продукция фаст-фуда играют не последнюю роль в появлении энергетического дисбаланса.

Сахар

Федеральная служба государственной статистики привела данные о потреблении сахара россиянами. Так, в 2020 году среднестатистический гражданин нашей страны съел 31 килограмм сахара, включая кондитерские изделия в пересчете на сахар.

По требованиям здорового питания человек в среднем должен употреблять восемь килограммов сахара в год. Об этом отмечается в рекомендациях Минздрава.

По окончании 2020 года в среднем на человека потребление сахара составило 16,2 килограмма, согласно информации статистического ведомства. В перерасчете на сахар среднестатистический россиянин съел 5,6 килограмма конфет и шоколада, иных кондитерских изделий - 4,4 килограмма; варенья, джемов, повидла - 2,2 килограмма в пересчете на сахар; меда - один килограмм в пересчете на сахар.

Сладкие кондитерские изделия обладают большой калорийностью и при этом они не дают длительного чувства насыщения. Вы захотите есть гораздо быстрее после кусочка «Наполеона», чем после 2-3 яблок, а калорий от торта получите в два раза больше.

Рекомендуемая ВОЗ норма потребления сахаров – 5 чайных ложек или 25 г в день.

Фаст-фуд или джанк-фуд тоже представлен очень калорийными блюдами. В бургерах очень много жира и сахаров за счет булочек и соусов; жареная в масле картошка с дополнительной порцией соуса, а также газированные напитки с высоким содержанием сахаров – все это «помогает» превысить ежедневную норму калорийности в два счета.

Но не только ожирением и превышением нормы калорий опасно чрезмерное увлечение сладким. Употребление сахара вредит вашим зубам. Бактерии, которым необходим сахар для жизнедеятельности, выделяют различные кислоты, которые разрушают эмаль зубов. Следовательно, чем больше сахара, тем благоприятнее среда для размножения бактерий, а значит и воздействие кислот на зубы будет сильнее.

Также существует опасение , что излишнее увлечение десертами может повышать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Помимо большого содержания сахаров кондитерские изделия и фаст-фуд содержат еще один опасный компонент – трансизомеры жирных кислот.

Транс-жиры

Транс-жиры – это вид насыщенных жиров, которые имеют особое пространственное строение молекулы жира. Они бывают как природные, например, в мясе животных, так и промышленные. Промышленные транс-жиры получают путем гидрогенизации растительных жиров, например, так получают маргарин, который очень часто используют в производстве пирожных и тортов.

Согласно оценкам ВОЗ , каждый год от сердечно-сосудистых заболеваний, обусловленных потреблением транс-жиров, умирает более 500 000 человек. Потребление транс-жиров ускоряет развитие атеросклероза и сахарного диабета II типа
.

Ожирение сложное, многокомпонентное заболевание, как и болезни сердечно-сосудистой системы и обвинять какой-либо продукт в их развитии в корне не верно, но опыт стран, отказавшихся от использования транс-жиров в продуктах, дает понять, что влияние этого компонента пищи может быть губительным. Так, например смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в Дании за несколько лет после полного отказа от транс-жиров снизилась на 4%.

Санитария

К кондитерским изделиям, особенно к кремовым, предъявляются самые строгие требования безопасности производства: температурный режим, строгое соблюдение технологического процесса, требования к оборудованию, на котором продукция будет изготовлена и многие другие. И не зря. Кондитерские изделия могут стать источниками массовых отравлений и инфекционных заболеваний. Например, сальмонеллез или стафилококковое обсеменение пищевой продукции, вызывающие острые интоксикации, при несоблюдении требований санитарных правил. Также у них очень короткие сроки хранения и некоторые недобросовестные продавцы могут хранить и продавать товары с истекшим сроком годности.

Продукция фаст-фуда тоже может нести в себе много опасностей. В следствие нарушения санитарных правил пострадать могут сотни, а может и тысячи людей. Кишечные палочки, сальмонеллы, стафилококки, кишечные вирусы и многие другие опасности таят в себе организации общественного питания, если в них не соблюдаются обязательные санитарные требования и правила гигиены. Повара обязательно должны мыть руки, использовать перчатки и специальный инвентарь при контакте с пищевой продукцией, следить за чистотой в помещении, рабочего места и инвентаря, и обязательно носить чистую поварскую униформу.

Что делать?

Нужно следовать достаточно простым рекомендациям. Сократите количество сахаров в вашем рационе до 25г в день – это примерно 5 чайных ложек. Найдите альтернативу привычным сладким десертам и готовым завтракам. Например, вместо сладких фруктовых соков, ешьте фрукты. Вместо сладкого фруктового йогурта попробуйте йогурт без наполнителей и просто добавьте в него свежих фруктов или орехов.

Чтобы сократить количество транс-жиров в своем рационе стоит отказаться от чипсов, сухариков и прочих закусок, обжаренных в большом количестве масла. Не покупайте продукты содержащие транс-жиры. Обычно они указаны в составе под разными названиями. Это может быть как маргарин, так и гидрогенизированный жир или отвержденный растительный жир. Иногда транс-жиры разбивают на несколько разных наименований в составе продукта.

Обязательно следите за сроком годности и обращайте внимание на внешний вид кондитерских изделий, покупаемых в магазине. Пирожные и торты с кремом должны храниться в холодильниках с температурой не выше +6∞С. Кондитерские изделия без крема можно хранить при температуре не выше +18∞С.

В предприятиях быстрого питания обращайте внимание на соблюдение санитарных норм. Есть ли на работниках униформа, шапочки для волос, используют ли они перчатки при контакте с едой, следят ли за чистотой помещений и рабочих мест. Особенно тех, где происходит приготовление пищи. Если вы заметили, что санитарные нормы не соблюдаются, стоит, как минимум, избегать подобных заведений.

А также обязательно нужно увеличить время занятий спортом. Необязательно заниматься изнурительными тренировками. Начать стоит с пеших прогулок и утренней зарядки. Эти полезные привычки помогут укрепить ваше здоровье и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения