

В последнее время индустрия быстрого питания набирает все большие обороты, о чем свидетельствует любовь людей к фастфуду. Почему фастфуд пользуется такой невероятной популярностью, особенно у молодежи? Это быстро, вкусно и не слишком дорого. Именно по этой причине гамбургеры, хот-доги, шаурма и прочее набирают обороты в производстве и продаже. Однако врачи сходятся во мнении, что фастфуд опасен для здоровья.

Чем же он вреден?

1. Фастфуд – высококалорийная еда, которая приводит к развитию ожирения и сопутствующих заболеваний. Высокое содержание калорий, вредные жиры - совершенно пустая и ненужная энергия. Излишки потребленного жира обязательно осядут на бедрах, и вы больше не сможете влезть в любимые узкие джинсы. На настоящий момент, 1 из 10 человек страдают от ожирения - избыточные калории в еде быстрого приготовления привели к настоящей эпидемии. Набрать вес очень легко, а вот сбросить совсем непросто. Ожирение – это паталогическое состояние, при котором жир, накопленный организмом в избытке, уже не используется для создания нужной организму энергии, а обретает обратный эффект, сокращая продолжительность жизни и создавая проблемы со здоровьем.

2. Трансжиры, которые содержатся в фастфуде, приводят к проблемам с печенью, сердечно-сосудистой и эндокринной системами, а также в разы повышают риск возникновения злокачественных новообразований. Для человека безопасное количество трансжиров составляет не более 1% от суточного рациона, в то время как порция обеда фастфуда содержит около 40% таких жиров.

3. В процессе приготовления в «быструю» пищу добавляется множество искусственных подсластителей. Это придает блюду желаемый вкус, но губительно сказывается на нашем здоровье. Любые искусственные добавки тяжело усваиваются организмом. Они вредны по двум причинам: во-первых, злоупотребление переполненным сахаром фастфудом ведет к набору веса, что может стать причиной диабета. Во-вторых, переслащенные напитки ускоряют поток сахаров в организме, что со временем может привести к инсулиновой резистентности и воспалению.

4. Употребление фастфуда часто происходит на бегу, что не способствует усвоению пищи, страдает пищеварительная система.

Вред фастфуда давно доказан. Конечно, раз в месяц можно себе позволить съесть гамбургер с картошкой, однако если вы хотите сохранить фигуру и здоровье, сведите до минимума посещения кафе и ресторанов быстрой пищи, отдавая предпочтение здоровому питанию