

ВСЯ ПРАВДА О ФАСТФУДАХ

Фастфуд — это блюда быстрого приготовления (от английских слов fast «быстрый» и food «пища»).

Это легкодоступная и сравнительно недорогая еда. Как ни странно, но такая пища кажется намного вкусней и приятней, чем здоровое питание.

Фастфуд бывает трёх типов:

1. Блюда, которые готовятся в закусочных, ресторанах быстрого питания и уличных киосках: гамбургеры, чизбургеры, хот-доги, пицца, шаурма, блины с начинками, картофель фри;
2. Продукты быстрого приготовления, которые нужно развести горячей водой: лапша, картофельное пюре, супы и каши;
3. Чипсы, сухарики, орешки, поп-корн, сладкие батончики, а также газированные напитки.



Вредность фастфудов учёные доказали давно и их вредность связывают с:

- усилителями вкуса и химическими ароматизаторами, которые производители добавляют в блюда для усиления вкуса и аромата;
- высокой калорийностью;
- большим содержанием жиров, соли и сахара;
- большим количеством консервантов;
- низким содержанием клетчатки;
- отсутствием витаминов и микроэлементов, необходимых для организма.



Последствия регулярного употребления фастфудов:

- ожирение;
- повышение уровня холестерина в крови, что в свою очередь может привести к инфарктам и инсультам;
- развитие сахарного диабета;
- снижение иммунитета;
- высокий риск развития раковых заболеваний.

Прежде чем покупать фастфуд, необходимо подумать о последствиях. Питание человека должно быть построено так, чтобы оно полностью обеспечивало потребность организма в энергии и веществах, необходимых для его роста и развития.

И очень важно с детства приобрести полезную привычку - правильно питаться.