# О вреде фастфуда

В чем опасность употребления «быстрых» блюд.

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. Например, стандартный обед, который традиционно состоит из картофеля фри, гамбургера, кока-колы и десерта, содержит в себе более 1000 ккал, что для одного приема пищи явно избыточно.

2. Трансжиры, которые содержатся в фастфуде, приводят к проблемам с печенью, сердечно-сосудистой системой, эндокринной системой, 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. Фастфуд содержит большое количество консервантов, усилителей вкуса, красителей, которые не приносят пользу организму. Также не идет на пользу избыточное содержание сахара и соли. Кроме того, подобная пища вызывает привыкание.

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

Американские ученые провели исследование с участием детей и подростков, в ходе которого была установлена связь между регулярным употреблением фастфуда и возникновением проблем с психикой. Молодые люди, регулярно посещавшие рестораны быстрого питания, чаще страдают такими расстройствами психики как повышенная тревожность, склонность к депрессивным состояниям, необоснованная агрессия, неадекватность реакций и суицидальные настроения. На сегодняшний день эксперимент продолжается, ученые пытаются понять механизм такого воздействия фастфуда на детскую психику.

Словом, 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.