

ВЛИЯНИЕ ЕДЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Савощеня Д. А.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Пац Н. В.

Актуальность. Рациональное питание – залог крепкого здоровья и долголетия. В ряде случаев, еда быстрого приготовления представляется идеальным решением для борьбы с голодом, особенно для тех, кто долго работает или много учится и не всегда успевает готовить. Но с другой стороны, частое употребление фастфуда неизбежно ведёт к различным проблемам со здоровьем. В чём же причина их появления и как в данном случае избежать проблем с питанием и утолением голода?

Цель. Обозначить отрицательное влияние еды быстрого приготовления на организм человека.

Методы исследования. Обзор 22 отечественных и зарубежных источников литературы.

Результаты и их обсуждение. Само понятие «быстрой еды» возникло еще у наших предков. Так, в Древнем Риме пользовались популярностью лепешки, смазанные оливковым маслом, а сверху клались маслины. Многие столетия спустя такие лепешки, с различным наполнением, стали называть пиццей. В Китае на рынках торговали лапшой, в Индии пользовались большой популярностью лепешки с острым соусом и рис с кусочками курицы. В России же предшественниками современного фастфуда можно назвать пирожки [1].

В первую очередь, нужно понимать, что свежих продуктов в ресторанах быстрого питания практически нет: все доставляется в замороженном, сублимированном или засушенном виде. Для удешевления быстрой еды в производстве используют мясные продукты не самого высшего качества (к примеру, в фарш могут добавлять кожу и хрящи). Как следствие – высокое содержание насыщенных жиров. Это способствует увеличению уровня холестерина в организме человека и опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний и болезней эндокринной системы [2].

Фастфуд в сумме с газированными напитками может вызывать онкологические заболевания, проблемы с ЖКТ и бесплодие. Все эти болезни возникают из-за присутствия акриламида, входящего в состав чипсов, хлеба, сухариков [1]. Это химическое соединение, используемое, среди прочего, в производстве косметики, красителей, клеев, пластмассы. Акриламид сам по себе не содержится в продуктах питания, но может образовываться в пищевых продуктах в результате воздействия высокой температуры (120 С) в таких процессах, как жарка, приготовление на гриле, выпечка. Акриламид,

употребляемый в высоких дозах, может токсично воздействовать на нервную систему, вызывая покалывания, судороги, атаксию. Его источниками являются картофельные чипсы, картофель фри, хлеб, сухие завтраки, кофе, печенье [3].

В фастфуде, помимо большого количества углеводов, содержится много трансжиров, которые повышают содержание холестерина в крови, что увеличивает риск возникновения инсульта [1]. Сегодня трансжиры заменили собой дорогостоящие сливочное масло и сало, значительно упростили процессы транспортировки, расширили и удешевили пищевую промышленность. Однако многочисленные исследования доказали, что трансжиры вреднее жиров животного происхождения. В организме человека они нарушают работу клеточных мембран, затрудняют обмен веществ и передачу сигналов. В результате развивается инсулинорезистентность и повышается риск развития диабета второго типа. Также потребление трансжиров ведет к появлению лишнего веса и отложению жира [4].

Ещё одним существенным недостатком еды быстрого приготовления является то, что в ней содержится большое количество натрия, избыток которого удерживает воду в организме. Лишняя вода вызывает отеки, вздутие живота, а натрий влияет на появление мочекаменной болезни и развитию онкологических заболеваний почек и желудка. Помимо этого, натрий отрицательно влияет на состояние костей, делая их более хрупкими, в результате чего, возможно развитие остеопороза [1].

Опасность также представляет высокое содержание соли в фастфуде. Рекомендованная дневная доза соли составляет не более 5 г, но придерживаться этого значения довольно трудно. Есть так называемая «скрытая соль», которая содержится во многих готовых продуктах. Соль позволяет продлить срок годности и предотвратить развитие вредных бактерий. Тем не менее, злоупотребление соленым фастфудом и полуфабрикатами сказывается на работе сердца, приводит к гипертонической болезни, атеросклерозу и дает нагрузку на почки. Соль препятствует расщеплению собственных жиров, способствуя набору веса, делает поверхность сосудов рыхлой, соответственно на ней проще откладываться холестерину. При избыточном потреблении соли организм вынужден выводить её с мочой, вместе с которой выводится и кальций, что в последующем приводит к развитию остеопороза [5].

Ещё одной вредной составляющей еды быстрого приготовления является сахар. В 0,33 л сладкой газировки содержится примерно 15 кубиков или 5,5 ложек чистого сахара. Для сравнения, дневная норма составляет всего ложку. От сахарной «передозировки» страдают многие органы и системы. Например, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний и развития атеросклероза, за счет повышения уровня холестерина; снижаются когнитивные функции головного мозга, в частности ухудшается память. Происходит перегрузка почек и снижаются их функции, что может привести к развитию почечной недостаточности. Разрушается эластин и коллаген, что может привести к преждевременному старению кожи, появлению пигментных пятен и акне [5].

Обезжиренное мясо практически не встречается в фастфудах. Котлеты, куриные ножки и крылышки – все это жарится в большом количестве масла. Жирная пища содержит холестерин. Если не уменьшить его потребление, то может случиться инфаркт или инсульт. Жирная еда опасна возникновением ложного чувства голода и, следовательно, перееданием. Не секрет, что частое употребление фастфуда способствует появлению лишнего веса, а затем и ожирения. Ожирение может привести к артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, сахарному диабету второго типа, к некоторым онкологическим заболеваниям, например, раку эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря и толстой кишки [5].

Выводы.

1. Повышенное содержание соли, сахара, жиров, в том числе и трансжиров, различных опасных химических веществ, делает фастфуд непригодным к частому употреблению в пищу.

2. Неорганизованный образ жизни некоторых категорий граждан (студентов, командировочных и других) способствует формированию вредных привычек в питании.

3. Для улучшения качества питания рекомендуется заменять фастфуд фруктами, овощами (например, в виде салатов), йогуртами и стараться брать домашнюю еду с собой. Это обезопасит от различных проблем со здоровьем, что в свою очередь продлит работоспособность и увеличит эффективность труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Репина, О.А., Перфилова, О.В., Блинникова, О.М. Роль и влияние фаст-фуда на здоровье человека / О.А.Репина // Мичуринский государственный аграрный университет. – 2022. – С.78–79.

2. Фастфуд: вред или польза для человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/zozh/news/fast-fud-vred-ili-polza-dlya-cheloveka-plyusy-i-minusy-chto-eto-mozhno-li-pitatsya-1747780/>. – Дата доступа: 09.02.2024.

3. Onedieta.ru. Акриламид [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://onedieta.ru/health/akrilamid.html>. – Дата доступа: 09.02.2024.

4. Трансжиры: что это такое и почему они опасны [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rsport.ria.ru/20221207/transzhiry-1837007143.html>. – Дата доступа: 09.02.2024.

5. Соль, сахар, жир – основа фастфуда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sevmiac.ru/tsmp/poleznaya-informatsiya/sol-sakhar-zhir-osnova-fastfuda>. – Дата доступа: 09.02.2024.