



Осторожно **ФАСТФУД!!!**

Привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы... Фастфуд на любой вкус можно без проблем купить не только в специальных заведениях «быстрой и здоровой пищи», но и буквально на улице, в киосках-вагончиках или палатках.

Что такое фастфуд?

Быстрое питание, фастфуд ([англ.](#) fast food, [[fast fud](#)]) — понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту удобно – быстро съесть. Термин «фастфуд» был впервые введён в 1951 году.

Чем опасен фастфуд?

- Фастфуд, *высококалориен*, что приводит к ожирению и связанным с этим болезням!
- Фастфуд зачастую *богат канцерогенными* транс-насыщенными жирами (маргарин, комбиджир), фастфуд содержит множество жареных продуктов (картофель фри и т. п.), также богатых канцерогенами (акриламид и т. д.).
- Высокое *содержание сахара* в прохладительных напитках, булках и т. п. *опасно* не только своей *калорийностью*, но и повышением риска *развития диабета и прочих болезней*.
- Фастфуд *опасен для нервной системы* человека: богатая сахаром и насыщенными жирами, (а также пищевыми разрыхлителями, красителями, ароматизаторами) приводит к повреждению структуры мозга, разрушают нервные ткани и запускают воспалительные процессы.
- Полуфабрикаты, широко используемые в фастфудах, могут содержать множество химических пищевых добавок, в больших количествах соль, которые препятствует порче продуктов, а также способны скрыть настоящий вкус подпорченной пищи.

- Поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке, в небольшом рабочем перерыве. В результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям. Среди наиболее распространенных - панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Полезные советы.

1. Если вы чувствуете себя зависимым от фастфуда, старайтесь избавляться от этой зависимости постепенно.
2. Сокращайте количество потребляемого фастфуда: например, если вы привыкли ежедневно перекусывать сэндвичем или пиццей, начните делать это раз в два-три дня, затем – раз в неделю.
3. Установите для себя запрет на уличный фастфуд, особенно в жаркое время года.
4. Подбирая меню, не злоупотребляйте жирными и высококалорийными блюдами.
5. Менее травматичен для вашего желудка фастфуд, который употребляется не на голодный желудок. Это снизит риск агрессивного влияния фастфуда на слизистую желудка.
6. Любую пищу, а уж тем более фастфуд – нужно тщательно пережевывать, облегчая тем самым работу желудочно-кишечного тракта.
7. Ни в коем случае не приучайте к фастфуду своих детей. Злоупотребление фастфудом в столь нежном возрасте может привести к отставанию в развитии, нарушениям работы нервной системы ребенка, ослаблению иммунной системы.

Фастфуд не должен заменить вам здоровую пищу, стать единственным видом спасения от голода. Цена за увлечение подобной пищей слишком высока - на кон поставлено ваше собственное здоровье. Берегите его!

