

## 8 причин не есть фаст-фуд



### Недостаток первый: высокая калорийность

Избыток калорий организм старается отложить про запас, и они превращаются в лишнюю жировую ткань. Потребность горожанина в жирах редко превышает 50 г в день – это **около 400 ккал**.

Обычный бургер весит 114 г и содержит 250 ккал, из которых 80 приходится на жир. Для сравнения — в бутерброде из ломтя белого хлеба с жирной любительской колбасой на 60 ккал меньше.

Более крупный фаст-фудный сэндвич, обладающий тремя слоями булки и двумя котлетами весом в 214 граммов, поставляет организму **более четверти дневных калорий** — 540 ккал, из которых 260 приходится на жиры.

### Недостаток второй: много жира

Лишние калории в фаст-фуд приносят преимущественно жиры. В основном это **насыщенные животные жиры**, которые способствуют появлению в сосудах холестериновых бляшек, гипертонии и закупорке сосудов. Кроме того, такие продукты создают дополнительную нагрузку на пищеварение — в первую очередь, печень.

В целях экономии в ресторанах быстрого питания обычно используют дешевые **заменители натуральных жиров** — маргарины и кулинарные жиры. А в них содержатся **трансжиры**, вызывающие болезни сердца и даже онкологические заболевания. Например, в порции картофеля фри таких жиров может быть от 30 до 40 процентов. А Всемирная организация здравоохранения считает, что безопасная доза трансжиров — **не более 1 процента** от энергетической ценности всего рациона. В таблице ниже представлено, количество калорий, содержащихся в продуктах быстрого питания и указано, в процентах, сколько калорий получает потребитель из жиров, содержащихся в данном продукте.

Содержание жиров в продуктах быстрого питания

Блюдо	Вес порции, г	Калории всего, ккал	Калории из жиров, %
Картошка-фри, средняя порция	117	380	44
Салат «Цезарь» с заправкой	371	410	56
Хот-дог с соусом	114	287	59
Куриные крылышки, 5 шт.	135	413	38
Куриные кусочки в кляре, 6 шт.	95	280	57
Пицца с колбасой и грибами, кусочек	235	310	23
Пицца «4 сыра», целая, 30 см	430	1124	51
Сэндвич с ветчиной и сыром	230	330	22
Горячий сэндвич с колбасой и сыром	266	510	58
Блинчик с грибами и сыром	230	533	70
Блинчик с медом	160	593	27
Вареники с творогом	200	1020	40
Чизкейк, кусочек	100	340	56
Шоколадный торт	100	330	41
Мороженое с карамелью	100	240	26
Чипсы	100	459	49

## Недостаток третий: много соли

Избыток соли приводит к развитию многих заболеваний. Всемирная организация здравоохранения рекомендует потреблять в день **не больше 5 г соли** — чуть меньше чайной ложки. Если соли в рационе слишком много, развиваются заболевания сердца, гипертония, появляются камни в почках. Специалисты считают, что безопасная доза соли в день для взрослого человека — около 3 г — половина чайной ложки.

## Недостаток четвертый: много сахара

Сладкая газировка и молочные коктейли в ресторанах быстрого питания содержат **слишком много сахара**. Например, в банке обычной газировки 6,5 чайных ложек сахара. Много сахара в десертах — например, в 100-граммовом шарике мороженого — 3,5 ложки с горкой. Сахар получите, даже поедая сэндвичи и картошку — его добавляют в соусы. При этом дневная норма сахара не должна превышать 6 чайных ложек для мужчины, 4 — для женщин и всего 1 для детей. Избыток сахара приводит к повышению веса и заболеваниям поджелудочной железы. В таблице ниже представлено содержание сахара в наиболее популярных напитках и количество калорий, которые получает человек с напитком.

Содержание сахара в популярных напитках

Наименование напитка	Порция, грамм	Содержание сахара, чайных ложек	Количество калорий из сахара
Кола, стакан	284	5,25	123
Газировка, стакан	284	5	120
Апельсиновый напиток с соком, стакан	284	5,5	132
Горячий шоколад	340	5,3	128
Ванильный коктейль	300	9	216

## Недостаток пятый: чувство сытости ненадолго

Быстрая еда насыщена не менее быстрыми углеводами из булочек и картофеля, жирами и очень бедна клетчаткой, сохраняющей чувство сытости. Например, в сэндвиче ее всего 2 грамма, что не больше 6 процентов дневной нормы потребления, в порции картофеля фри — 3 г. Такой обед вызовет мгновенный выброс глюкозы в кровь и столь же быстрое ее снижение, из-за чего голод снова даст о себе знать **буквально через пару часов**.

## Недостаток шестой: слишком большие порции

Стандартные порции в заведениях быстрого питания **неоправданно велики**. Например, большая пицца — это больше половины дневной нормы калорий для взрослого человека, стакан колы — дневная доза сахара, а всего одна сосиска из хот-дога почти в два раза превышает безопасную дозу переработанного мяса в день. И дополнительно посетителям предлагаются «двойные», «королевские» и «премиум» порции — в которых объема и калорий еще больше, а цена — ниже. Такой маркетинговый ход заставляет покупателей съесть гораздо больше, чем они собирались.

## Недостаток седьмой: низкая питательная ценность

Достаточное количество питательных веществ из фаст-фуда получить очень трудно. Например, в обыкновенном хот-доге белков всего 9 г, а дневная норма может достигать и 100 г. В сладкой газировке все калории — 43 ккал на 100 г — только из сахара. Обед, содержащий 80 процентов калорий дневного рациона, поставляет организму не более 20 процентов дневной нормы витамина С, около 30 процентов кальция и следы витамина А. Поэтому еда из ресторанов быстрого питания дает чувство насыщения, но **питательная ценность ее очень низка**. В результате — авитаминоз и сопутствующие болезни.

## Недостаток восьмой: букет заболеваний

Как и любое несбалансированное питание, фаст-фуд **приводит к нарушениям обмена веществ** и развитию ряда заболеваний:

- сердца: из-за избыточного содержания жиров на стенках сосудов откладываются **холестериновые бляшки**, и развивается атеросклероз.

- почек: слишком большое содержание соли изменяет водно-солевой баланс в организме.
- диабету: избыток сахара нарушает работу поджелудочной железы.
- ожирению: болезни, вызванные перееданием: избыток калорий в рационе приводит к появлению лишних килограммов.

**Подведем итоги:** привычный фаст-фуд не только слишком калорийный, но и слишком жирный, слишком сладкий и слишком соленый. Однако от чувства голода в течение всего дня не спасает и полезных веществ организму не поставляет.

Так что, если вы раз в месяц забежали в фаст-фуд — ничего страшного, но регулярные обеды там могут привести не только к лишним килограммам, но и к болезням.