

Что означает слово фастфуд?

Слово фаст-фуд в переводе с английского означает быстрая еда. Фастфудом можно назвать любое блюдо, которое не требует длительного времени на приготовление. Подобные блюда являются высококалорийной и бесполезной пищей, которая отличается низкой стоимостью.

Какие продукты можно отнести к фастфуду?

- Блюда, которые можно купить в кафе быстрого питания. Это: картофель фри, гамбургеры, чизбургеры, пицца.
- Блюда, которые для приготовления завариваются водой. Это лапша или пюре быстрого приготовления.
- Различные сухарики и чипсы, которые продаются в любых магазинах и киосках.
- Газированные напитки.



Почему вредно есть фастфуд?

Высокая калорийность

Все блюда фастфуда очень калорийны и содержат большое количество жиров, сахара, консервантов. Маргарин, используемый для приготовления блюд содержит большое количество искусственных транс-изомеров жирных кислот, которые могут нарушать холестериновый обмен, вызывать заболевания нервной системы, ишемическую болезнь сердца, онкологические заболевания, бесплодие.



Высокое содержание сахаров

В газированных напитках и коктейлях очень много сахара. В одной банке газировки около пяти ложек сахара. Избыток сахара чаще всего является причиной сахарного диабета и ожирения.



Отсутствие клетчатки

В фастфуде практически нет клетчатки, которая необходима для нормализации функций желудочно-кишечного тракта, и его очищения. Клетчатка также отвечает за чувство сытости.



Фастфуд - причина авитаминоза

В фастфуде нет витаминов, и минералов, если человек будет им питаться ежедневно, может развиваться авитаминоз. Нарушаются обмен веществ в результате которого появляются заболевания эндокринной системы. Чем дольше человек питается фастфудом, тем хуже его общее состояние. Он начинает чаще болеть и чувствовать упадок сил.



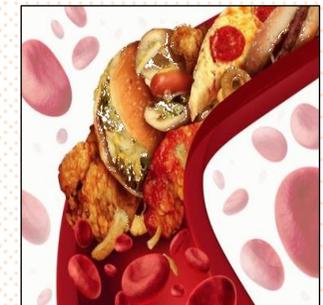
Лишний вес и ожирение

В первую очередь употребление фастфуда отражается на весе. Небольшие перекусы не дают ощущения сытости, зато за короткое время становятся причиной лишних килограммов. Если каждый день питаться фастфудом, за месяц можно набрать не менее пяти килограмм лишнего веса.



Заболевания сердца и сосудов

Животные жиры, находящиеся в фастфуде негативно влияют и на сердце. Фастфуд повышает уровень холестерина и может стать причиной атеросклероза. Кроме того животные жиры оказывают огромную нагрузку на печень, так как фастфуд содержит самые дешевые и опасные жиры – маргарины. Их избыток также может стать причиной онкологических заболеваний.





ВНИМАНИЕ! Не делайте непоправимую ошибку – не кормите детей фаст-фудами. Сильное увлечение семейными походами в Макдональдс может стоить вашим детям нарушением работы желудочно-кишечного тракта и нервной системы, ослабления иммунной системы, отставания в развитии.



Нет ничего полезнее домашней пищи. Употребляйте больше овощей и фруктов, которые богаты клетчаткой и витаминами. Стараясь отказаться от калорийной и жирной пищи, вы сможете сохранить свое здоровье и здоровье своих близких.

И помните: «Мы едим то, что мы едим!»



Фастфуд: польза или вред от быстрой еды

