

47. МИ І ФАСТ-ФУДИ

А.В.Тельна, Р.В.Матюшенко

Національний університет харчових технологій

Сучасний ритм життя впроваджує свої правила в харчування людини. За браком часу, ми намагаємось встигнути зробити все, навіть прийом їжі займає лише 10-15 хвилин нашого часу. А все завдяки швидкому харчуванню, в народі звикли говорити «Фаст-Фуд». «Фаст-фуд» – це швидка їжа, яка знайшла своїх прихильників у всьому світі. Деякі люди не уявляють свого життя без швидкого харчування. Адже за браком часу, коштів, місцезнаходження – безліч людей не мають можливості харчуватись в інших закладах ресторанного господарства.

Але прихильники швидкого харчування можуть не уявляти наслідки постійного вживання такої їжі. Основна біда, пов'язана з фаст-фудом, це його хімічний склад. Хімічний в буквальному сенсі. Мало того, що білків і вуглеводів в гамбургерах і хот-догах недостатньо, а жирів занадто, вітамінів зовсім мало, так ще й процес виготовлення зовсім неапетитний. По-перше, фарш для котлеток в «Макдональдсі» готують практично з субпродуктів: яловичий жир, шкіра, внутрішні органи, а по-друге, його вимочують в гідроксиді амонію, тому що без цього він не придатний для вживання в їжу. Як говорив Джеймі Олівер, відомий британський кухар, зі своєю програмою на телебаченні: «По суті, ми вживаємо продукт, придатний тільки для годування собак, без цього вимочування, а аміак дуже шкідливий для здоров'я. Так навіщо ми свідомо їмо?». По-третє – це жири, які використовуються для підсмажування котлет, картоплі фрі та інших продуктів. Чиста рослинна олія не кращим чином підходить для готування, тому зазвичай використовується комбі-жир з великою часткою маргарину. А маргарин – це, як відомо, велика кількість так званих транс-жирів.

Транс-жири не зустрічаються в природі і виробляються тільки в процесі приготування маргарину і меншою мірою – при дезодоруванні рафінованої олії. Наш організм «не знає», що з ними робити, а тому вони різко порушують жировий обмін, приводячи до розвитку атеросклерозу і надлишкової ваги.

При вживанні транс-жирів, організм входить у ступор. Їх рослинне походження змушує клітини організму думати, що це корисний ненасичений жир, але це не зовсім так. У ході промислової обробки він перестає бути таким. Гідрогенізовані рослинні жири змінюють структуру наших клітинних мембран, порушують їх проникність. Підвищуючи поганий холестерин і знижуючи хороший, транс-жири роблять організм більш сприйнятливим до захворювань серцево-судинної системи. Крім цього, транс-жири провокують розвиток ожиріння, всіляких запальних процесів. За науковими даними, вони можуть стати причиною серйозних захворювань.

Але, не зважаючи на шокуючі факти, люди знову й знову повертаються до такого харчування. З іншого боку, зрозуміло, що бувають такі ситуації, коли в компанії, в дорозі та в умовах вкрай лімітованого часу трапляються ситуації, коли відвідування ресторану швидкого харчування неминуче. Давайте

сформулюємо правила харчової поведінки в подібних ситуаціях, які зможуть допомогти нашому здоров'ю. Не дозволяйте ввести себе в оману благоприсойними салатами, вони можуть бути не менш шкідливі, ніж бургери. Строго контролюйте з'їдене і випите в перерахунку на кілокалорії. Наприклад, ресторан «МакДональдс» люб'язно надає таку інформацію на звороті папірців з зображеннями красивого життя, якої застеляють підноси. Віддавайте перевагу курці гриль замість хрустких обсмажених курячих шматочків. Намагайтеся з'їдати менше майонезу, вибирайте мінералку, фруктовий сік або чай замість коли. Ну і наостанок: «Економлячи пару десятків хвилин на швидкому харчуванні, Ви ризикуєте втратити пару десятків років свого життя».

ЛІТЕРАТУРА

1. Малахов Г.П. Разумное питание. – Санкт-Петербург. Издательство «Невский проспект», 2012. – 220с.