

## 10 НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ УПОТРЕБЛЕНИЯ ФАСТФУДА



Фастфуд – пища, которая не требует много времени для ее приготовления. Такие блюда не несут в себе никакой питательной ценности, но, в то же время, в их составе достаточно много калорий. Как правило, эти продукты становятся причиной того, что даже самое крепкое здоровье становится проблемным. К чему же может привести регулярное употребление еды быстрого приготовления?

1. Ожирение. В фастфуде очень много сахара и жиров, что приводит к набору лишнего веса. Даже

в небольшом кусочке "быстрой еды" содержится много калорий.

2. Проблемы с сердечной системой. У любителей фастфуда, которые употребляют его больше четырех раз в неделю, шанс умереть от проблем с сердцем возрастает до 80 процентов. Потому что такая еда богата транс-жирами. Они блокируют кровеносные сосуды, повышают уровень холестерина.

3. Сахарный диабет II типа. Фастфудом часто увлекаются занятые люди, так как это быстрый и бюджетный аналог домашней еды. Но никто даже не предполагает, что такая еда может стать причиной развития сахарного диабета второго типа.

4. Появление пептической язвы. Это самый распространенный тип язвы, который поражает ЖКТ. Это одна из самых болезненных язв. На протяжении длительного времени врачи полагали, что причинами большинства язв являются стресс, большое количество приправ, алкогольные напитки. Но современные специалисты выяснили, что некоторые продукты, быстрого приготовления, так же могут послужить причиной появления язвы.

5. Плохое влияние на семейные отношения. Из-за постоянной доступности фастфуда, семьи реже собираются за одним столом. Куда проще и быстрее купить какой-нибудь бургер или хот-дог, который спокойно можно съесть по пути на работу, сидя за рулем и даже в течение рабочего дня прямо на рабочем месте.

6. Нарушение режима питания. Человек, заботящийся о своем здоровье, ест примерно в одно и то же время. Но с фастфудом все по-другому. Фастфуд можно съесть в любое время дня, не затратив при этом никаких сил.

7. Излишняя трата денег. Как правило «быстрая еда» стоит не малых денег, особенно, в сравнении с домашней пищей. Для большинства людей постоянное употребление фастфуда непопустительная роскошь.

8. Отсутствие аппетита. Домашняя еда богата полезными веществами, которых нет в фастфуде. Поэтому регулярное употребление пищи быстрого приготовления, рано или поздно, приводит к отсутствию аппетита, проблемам с пищеварением и даже отравлению.

9. Нехватка питательных веществ. Сбалансированное меню обеспечивает организм необходимыми питательными элементами. Питание фастфудом не может дать организму все необходимое, так как в таких продуктах некоторые вещества содержатся в избытке, а некоторых нет и вовсе. Это приводит к развитию некоторых заболеваний.

10. Стресс. Как уже было сказано выше, фастфуд пересыщен жирами, которые вызывают проблемы с кровеносной системой, сердцем и печенью. Также, такая пища увеличивает уровень стресса. Некоторые продукты и напитки являются раздражителями для человеческого организма и становятся непосредственной причиной стресса.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*