Почему фастфуд вреден для организма?

Фастфуд стремительно завоевал популярностью среди разных возрастных групп. Некоторые люди кушают фастфуд, даже не подозревая, какую опасность он таит в себе. Родители покупают гамбургеры и картошку фри маленьким детям, после чего сталкиваются с рядом проблем, главная из которых – ожирение. В чем заключается вредность фастфуда? Действительно ли лучше отказаться от любых блюд быстрого приготовления?

Фастфуд — вредная еда

Во всех странах мира фастфуд – самая дешевая еда. Она часто готовится прямо перед покупателями. Покупают фастфуд не только из-за его низкой стоимости, но и вкуса. Привычные булочки и сосиски с помощью таинственных манипуляций, приобретают особо нежный вкус. Гамбургеры, чизбургеры и бигмаки хочется кушать ещё и ещё. Фастфуд вызывает привыкание, и большинство людей убедились в этом на собственном опыте. Тем не менее, фастфуд вреден для здоровья и его чрезмерное употребление обязательно отразится на весе и состоянии организма.

В состав фастфуда входит большое количество пищевых добавок, которые и отвечают за вкусовые качества продукта. Большая часть из

которых негативно сказывается на состоянии организма. Если человек кушает фастфут несколько раз в месяц, никаких серьезных осложнения после приема такой пищи не произойдет. Но если его кушать каждый день, то возможно через некоторое время может произойти сбой в работе организма.

При приготовлении фастфуда практически всегда применяется масло. После термической обработки, оно выделяет большое количество канцерогенных элементов, и этого уже отвечает на вопрос, чем вреден фастфуд. Фастфуд и его вред отражается на состоянии, как детей, так и взрослых. Перенасыщенные жирами продукты имеют высокую калорийность и приводят к ряду заболеваний.

Фастфуд: польза или вред?

Фастфуд не имеет никакой пользы для организма. В некоторых случаях лучше воздержаться от употребления пищи, чем кушать опасные блюда. Преимущество фастфуда – это быстрое приготовление. Человек может сэкономить время на готовке полезных блюд, но потом придется приложить немало усилий, чтобы восстановить организм после такой пищи.

Многие люди считают, что фастфуд очень вкусный. В данном случае стоит разобраться, почему фастфуд такой вкусный, и пересмотреть к

нему отношение. В состав блюд быстрого приготовления входит большое количество пищевых добавок, которые вредны для здоровья. За счет химических веществ любое блюдо может приобрести изысканный вкус, но это не сделает его полезным.

Вред фастфуда на организм человека

- Лишний вес и ожирение;
- Камни в желчном пузыре;
- Проблемы с почками;
- Атеросклероз;
- Повышение холестерина;
- Повышение уровня сахара в крови;
- Гипертония;
- Заболевания печени и поджелудочной железы;
- Кариес;
- Язвы и гастриты.

Дети начинают страдать самыми разными заболеваниями намного чаще, чем их родители. И объяснить это можно не только неблагоприятной окружающей обстановкой, но и питанием, которое наносит вред организму. Маленькие дети и студенты отдают предпочтение высококалорийной пище быстрого приготовления.

Многие семьи уже привыкли посещать Макдональдс и баловать своих детей вредной пищей. Сами же взрослые достаточно часто не видят в пище быстрого приготовления особой ценности и предпочитают отказываться от неё. Многие студенты перекусывают фастфудом, чтобы сэкономить время на приготовление пищи и финансовые средства. Такая экономия приводит к язвенной болезни желудка и проблемам с печенью.

Почему вредно есть фастфуд – лишний вес и ожирение

Как бы это ни было печально – в первую очередь, фастфуд отражается на весе. Небольшие перекусы не дают ощущения сытости, зато за короткое время становятся причиной лишних килограмм. Если каждый день питаться фастфудом, за месяц можно набрать не менее пяти килограмм лишнего веса. Фастфуд вреден для здоровья и это подтверждают тысячи американцев, которые страдают лишним весом.

Некоторые люди легкомысленно относятся к пище быстрого приготовления, считая, что она не может стать причиной лишнего веса. Даже если пока проблем с весом не появилось – это не значит, что их не будет в дальнейшем. С каждым новым блюдом нагрузка на

пищеварительный тракт и печень возрастает – в любой момент может произойти сбой обмена веществ.

Все блюда фастфуда очень калорийны и содержат большое количество жиров и сахара. В них нет витамин и минералов, и никакой пользы организму они не несут. Если рассмотреть стандартный обед, в который входит сэндвич, картофель и салат, то его общая калорийность будет превышать 1500 калорий. Такой небольшой перекус практически дневная норма калорий для людей, которые не ведут активного образа жизни, и это говорит, почему фастфуд вреден. Самый вредный фастфуд синнабон имеет около 1000 калорий в ста граммах продукта.

В то же время человек мог бы скушать овощной салат, суп, нежирное мясо, и у него бы обязательно появилось чувство сытости на долгое время. Совокупная калорийность этих блюд намного меньше, чем 1500 калорий. Отличной заменой фастфуда могут стать орехи и сухофрукты, которые не смотря на свою высокую калорийность, ускоряют обмен веществ, питают организм витаминами и минералами, а также дают чувство сытости.

Почему нельзя есть фастфуд – заболевания сердца и сосудов

В фастфуде очень много животных жиров, которые ведут не только к лишнему весу, но и негативно влияют на сердце. Фастфуд повышает холестерин и может стать причиной атеросклероза. Животные жиры оказывают огромную нагрузку на печень. Фастфуд содержит самые дешевые и опасные жиры – маргарины. Их избыток может стать причиной онкологических заболеваний.

Употребляя фастфуд, человек наносит огромный вред сердечнососудистой системе. В первое время это никак не отражается на здоровье. Исключением может стать быстрая утомляемость и головокружение. Но если фастфудом питаться очень часто – это прямая угроза атеросклероза или закупорки сосудов.

Почему вреден фастфуд – отсутствие клетчатки

В фастфуде практически нет клетчатки, которая отвечает за чувство сытости. Зато продукты богаты углеводами и жирами. Через очень короткое время человек снова чувствует голод и хочет кушать, что ведет к перееданию. В фастфуде нет белков, которые являются основой клеток организма.

Для того, чтобы организм смог переработать пищу быстрого приготовления требуется немало усилий. Тем не менее, с фастфудом ничего кроме лишних калорий не поступает. Человек даже не может сполна утолить чувство голода. **Вреден ли фастфуд из-за высокого содержания 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. Большая часть газированных напитков обладает мочегонным действием, что также негативно влияет на здоровье. Если человек чувствует жажду – лучше попить обычной воды, чем газировки.

Стоит понимать, что лишний сахар никогда не принесет пользы организму. Более того, он может стать причиной многих заболеваний. Недостаточно употребление воды также негативно сказывается на здоровье. В день нужно выпивать не менее 2-х литров воды.

Фастфуд как причина авитаминоза

В фастфуде нет витамин, и если человек будет им питаться ежедневно, может развиться авитаминоз. Нарушается обмен веществ и может появиться немалое количество заболеваний эндокринной системы. Чем дольше человек питаться фастфудом, тем хуже его общее состояние. Он начинает чаще болеть и чувствовать упадок сил. Несмотря на это, его вес будет расти.

Намного лучше заменить фастфуд фруктами или овощами, которые богаты клетчаткой и витаминами. Одно яблоко послужит отличным перекусом, который восполнит недостаток витаминов С и Е, которые являются лучшими антиоксидантами.

Нет ничего полезнее домашней пищи. Употребляйте больше овощей и фруктов, стараясь отказываться от калорийной и жирной пищи. Не превышайте дневную калорийность рациона, и только так вы сможете сохранить фигуру и здоровье.