**«Фастфуд. Польза или вред?»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Во всех странах мира фастфуд – самая дешевая и быстрая еда. Потребителям не надо готовить на кухне или долго ждать блюдо в ресторане. А для владельцев кафе быстрого питания нет смысла нанимать высокооплачиваемых поваров. Помимо прочего, быстрая еда-это довольно вкусно. В основном из-за содержания большого количества усилителей вкуса.

В понятие фастфуд входят: лапша быстрого приготовления, пакетированные пюре и супы, пицца, шаверма, быстрорастворимые каши, полуфабрикаты из мясного фарша и рыбы и многое другое.

В чём основной вред фастфуда? Посмотрим на примере ,,Биг-Мак,,:

**Соль.**

Для человека физиологической нормой потребления считается 5 граммов соли в день. Но фастфуд содержит слишком много соли. Если взять один Биг-Мак (2,3 грамма соли) и среднюю порцию картофеля фри (0,55 грамма соли), то это уже больше половины дневной нормы. Лишняя соль - это гипертония. Соль задерживает в организме воду, что осложняет работу почек и сердца. Излишек соли приводит к отекам. Другими неблагоприятными последствиями являются лишний вес, остеохондроз, подагра, мочекаменная и желчекаменная болезни.

**Сахар.**

В организме сахар расщепляется на глюкозу и фруктозу, которые сразу поступают в кровь. Если глюкоза – жизненно важна, то фруктоза создаёт серьезную опасность для организма. Именно фруктоза может выступать причиной диабета, болезни Альцгеймера, синдрома дефицита внимания. Фруктоза фруктов в организм попадает не одна, а с клетчаткой. Благодаря ей, она минует желудок, не всасывается в кровь и доходит до толстого кишечника. В соусе к Биг-Маку есть высокофруктозный сироп. Булочка также содержит много сахара. Излишнее потребление сахара – это прямой путь к ожирению и диабету.

**Высокая калорийность**.

Главный недостаток фастфуда – высокая калорийность при низкой пищевой ценности. Если вы потребляете больше калорий, чем расходуете, это приводит к образованию жировой ткани. Но опасность не только в высокой калорийности, а в её носителе. Фастфуд содержит большое количество легких углеводов. Они опаснее жира, так как быстро усваиваются организмом, но не тратятся на поддержание жизнедеятельности, а откладываются в запас. Через некоторое время вы снова проголодаетесь.

**Жиры.**

В индустрии быстрого питания используют более дешевые транс-жиры. Они дольше хранятся, их можно многократно использовать при жарке. Но они приводят к развитию диабета, ожирению, а также к появлению хронических воспалительных процессов.

**Вкус и аромат**.

Искусственные ароматизаторы и вкусовые добавки обходятся дешевле. Но чрезмерное их употребление может в итоге стать причиной болезни Альцгеймера, почечной недостаточности, бронхиальной астмы. Такая пищевая добавка как глутамат влияет и на зрение – нарушается структура сетчатки глаза. И, конечно, глутамат натрия может вызывать пищевую зависимость.

**Консерванты.**

Это наиболее вредные для здоровья пищевые добавки. Одни разрушают витамины, другие являются канцерогенами. Консерванты негативно влияют на нормальную микрофлору кишечника. У предрасположенных людей консерванты способны вызвать аллергию вплоть до приступов астмы, тошноту и головные боли.

**Ни один фастфуд не способен заменить здоровую пищу, и не стоит он того, чтобы подвергать опасности собственное здоровье!**