Влияние фаст-фуда на организм подростка

 Из всех факторов, действующих на организм человека, важнейшим является питание. Именно питание обеспечивает физическую и умственную работоспособность, здоровье, продолжительность жизни человека.

 Здоровье человека в значительной степени определяется его пищевым статусом и может быть достигнуто и сохранено только при условии полного удовлетворения физических потребностей в энергии и пищевых веществах.

 Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

 Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни:

1. Здоровое питание

2. Оптимальный уровень двигательной активности

3. Соблюдение режима труда и отдыха

4. Отказ от вредных привычек

5. Закаливание организма

6. Соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения

Для того чтобы как можно дольше быть здоровым, необходимо придерживаться принципов здорового питания:

1. Энергетическое равновесие

2. Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ

3. Ограничение потребления поваренной соли

4. Разнообразие рациона питания

5. Использование цельнозерновых продуктов

6. Повышенное потребление овощей и фруктов

7. Избегание переедания и развития ожирения

8. Низкое содержание жиров в рационе с их оптимальным соотношением

9. Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров)

10. Ограничение потребления алкоголя (в дозах, не превышающих допустимые).

3.Здоровье людей, питающихся фаст-фудом

 Фаст-фуд – это класс блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фаст-фуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить.

 Иногда современный человек не может обойтись без фаст-фуда. В этом виноват темп жизни: всё надо успеть, а если не успеешь — то ждать никто не будет. В такой кутерьме на полноценную еду не остаётся времени.

 Фаст-фуд необычайно вкусен. В пищу быстрого питания часто добавляют усилители вкуса, которые делают блюда очень привлекательными.

 Культ фаст-фуда пропагандируется среди молодёжи, как пища активных и продвинутых людей. Детская аудитория заманивается в заведения общественного питания всевозможными подарками в виде игрушек, выдуманных персонажей, разгуливающих в костюмах ростовых кукол неподалёку от заведений быстрого питания.

 С рекламных щитов нам внушают, что фаст-фуд — это быстро, вкусно, модно, современно, но почему-то умалчивают о возможном вреде для организма.

 Конечно же, вред фаст-фуда -это высокая калорийность за счет содержания большого количества углеводов. Именно из-за быстрых углеводов и происходит набор лишнего веса. Также в подавляющем большинстве видов фастфуда используется много вкусовых добавок, которые вредны сами по себе, а еще насыщены солью. Как результат — отеки, проблемы с почками, гастрит и колит.

Опасность для пищеварительной системы

 Почти вся еда из привычных сетевых американских фастфудов, включая напитки и гарниры, содержит углеводы и почти не содержит клетчатки. Когда пищеварительная система расщепляет ее, углеводы попадают в кровоток в виде глюкозы (сахара). В результате у человека изменяется уровень сахара в крови. Поджелудочная железа реагирует на выброс глюкозы, выделяя инсулин. Этот гормон транспортирует сахар к клеткам, которым он нужен для получения энергии. По мере того как организм использует или накапливает сахар, уровень сахара в крови возвращается к норме.

Опасность для репродуктивной системы

 Научная работа 2016 года показывает, что обработанные пищевые продукты из магазинов и ресторанов быстрого питания содержат фталаты, а эти вещества могут нарушать работу гормонов в теле человека. Потребление пищи с высоким содержанием этого химического вещества может привести к репродуктивным проблемам, включая врожденные дефекты.

Влияние на костные ткани

 Углеводы и сахар в обработанной еде увеличивают уровень кислотности во рту. А это оказывает влияние на зубную эмаль и может разрушать ее. Увеличение веса, к которому может привести фастфуд, приводит к ухудшению плотности костей и ухудшению качества мышечной ткани.

Высокое содержание соли

 Сочетание жира, сахара и большого количества соли делает фастфуд вкуснее. Однако рацион с большим содержанием солей и натрия может привести к тому, что человек будет чувствовать отечность, вздутие живота после употребления фастфуда.

 Для людей с повышенным давлением диета с высоким содержанием натрия опасна. Натрий может повышать кровяное давление и оказывать нагрузку на сердце и сердечно-сосудистую систему. Исследования 2017 года показывают, что 90 процентов людей не задумываются о количестве потребляемой соли натрия во время еды в ресторанах быстрого питания.

Влияние на органы дыхания

 Избыточные калории при определенном образе жизни могут вызвать увеличение веса. В еде из ресторанов быстрого питания их особенно много, и это может привести к ожирению, которое увеличивает риск респираторных заболеваний, включая астму и одышку.

 Также главный вред - это холестерин. Холестерин – жирорастворимый спирт, он поступает в организм в составе животных продуктов. Холестерин используется организмом в качестве строительного материала для клеток организма и многих других процессах. Продукты, содержащие много жира, могут повышать содержание холестерина в крови. А это может привезти к развитию многих заболеваний. Картошка фри, котлеты для гамбургеров жарятся в огромном количестве масла. А это очень вредно. Кроме жирной булочки и жирной котлеты здесь есть еще майонез, в котором масса консервантов и пищевых добавок, отрицательно влияющих в первую очередь на систему пищеварения, на печень и поджелудочную железу.

 Консерванты - вещества, угнетающие рост микроорганизмов в продукте. При этом, как правило, предупреждают продукт от появления неприятного вкуса и запаха, плесневения. Самым известным является соль, в фаст- фуде содержится огромное количество соли, которая наносит вред почкам и сердечно-сосудистой системе.

 О том, что фаст-фуд плохо влияет на работу пищеварения, сосуды и приводит к ожирению, вызывают аллергические реакции, способствуют образованию кариеса, заболеваниям сердца, сахарному диабету, гастриту и язвенным болезням знают уже все.

 В подобной пище часто содержатся химические консерванты обозначенные буквой Е от Е 200 до Е 299. Все они способны вызывать побочные эффекты от простой мигрени или зуда, до онкологических заболеваний.

Соусы в фастфуде

Отдельно скажем про соусы, которыми обильно поливают фастфуд. Они опять-таки содержат и быстрые углеводы, и вредные жиры. А также производятся не из натуральных продуктов (к примеру, кетчуп не из свежих помидоров, а майонез не из натуральных желтков).

Трансжиры

 Трансжиры — разновидность ненасыщенных жиров. В рационе человека они встречаются в мясных и молочных продуктах. Как пишет Роспотребнадзор, искусственно созданные трансжиры (промышленные трансжиры), или частично гидрогенизированные жиры, опасны для здоровья.

 Последние — крупнейший источник трансжиров в нашем рационе, так как они выгодны в производстве и могут долго хранится. Наиболее часто они встречаются в переработанных пищевых продуктах. Трансжиры часто используются в заменителях сливочных масел — гидрогенизированных растительных маслах, фритюре, маргарине и, конечно, фастфуде.

Но, как пишет организация, совсем отказываться от потребления продуктов с трансжирами не стоит. Умеренное их употребление не оказывает значительного опасного влияния на здоровье человека.

 Часто ли вы видите детей, едящих грушу или яблочко? Встретить таких малышей на улице сегодня можно крайне редко. А вот детей, уплетающих чипсы, пьющих газировку и обедающих в различных пиццериях — очень часто. Сосиски, пицца, газировки — они стали частью привычного меню для каждого второго ребёнка после 3-5 лет. Но ведь они такие вкусные, и дети их так хорошо едят, в отличие от супа или каши! Так думают многие родители, позволяя малышу лакомиться колбасой, чипсами или пиццей. Он же голодный, а супом его не накормить, как не поддаться на подобные манипуляции?

 Исследование, опубликованное в медицинском журнале о педиатрии и подростковой медицине, показало, что дети потребляют гораздо больше калорий в ресторанах быстрого питания, чем дома. Питание вне дома было связано с потреблением до 160 дополнительных килокалорий в день для детей младшего возраста и до 310 килокалорий в день для подростков. Эта информация вызывает беспокойство, потому что ожирение — серьезная проблема для детей во всем мире.

 Позиция родителей в вопросах детского питания сильно пугает и гастроэнтерологов с педиатрами, помимо диетологов . С засильем фаст-фуда в нашей стране такие болезни, как панкреатит и холецистит помолодели очень существенно, и сегодня встречаются даже в 4-5 лет. Проблемы запора, аллергии и болезней пищеварения вышли на лидирующие позиции, около четверти детей имеют избыточный вес. По прогнозам ученых, такими темпами через 15-20 лет наши дети станут болеть еще больше.

 Подобное питание манит детей за счет яркой рекламы и насыщенного, слишком яркого вкуса, калорийности и необычности. Зачастую родители своими руками формируют неверный стереотип такой еды, как лакомства, премии за хорошее поведение или основы праздничного рациона. В связи с этим формируются неверные пищевые установки, стремление к тому, чтобы как можно чаще употреблять такое питание, дающее ощущение радости и удовольствия. Однако те болезни, которыми грозит систематическое употребление фастфуда, приятными назвать сложно. Боли в животе и боку, тошнота, дискинезия желчных путей, запоры или поносы, одышка от лишнего веса — это далеко не все признаки пищевых болезней, связанных с подобной вредной едой.

 Помимо всего вышеперечисленного, еще одним несомненным минусом быстрого питания является наличие в нем различной «химии» в виде подсластителей, консервантов, красителей и усилителей вкуса. Эти вещества могут вызывать зависимость с раннего возраста, и обычная еда после употребления фаст-фуда кажется невкусной и пресной. Это подстегивает ребёнка к отказу от нормального обеда в пользу этих продуктов. А детские капризы, изматывая родительскую психику, толкают их на неверный шаг — согласиться на вредное питание, лишь бы малыш кушал и не истерил. Формируется как психологическая зависимость от подобной еды, так и физическая. Организм ребёнка требует привычных уже для него жиров, избыточных калорий, его метаболизм перестраивается с активного расходования энергии на ее накопление.

 Добавить сюда стоит еще и тот факт, что подобный рацион, при засилии жиров и углеводов, крайне беден полноценным белком, необходимым для роста и развитие детского организма. И даже если белка хватает, то витаминов и минералов в подобной пище, в сравнении с теми же овощами и фруктами — крайне мало, для покрытия всех потребностей юного организма их катастрофически не хватает.

 Однако, заведения фаст-фуда преподаются как нечто уникальное и манящее, в них ходят по праздникам, за хорошее поведение, там дарят игрушки, и в голове ребёнка формируется установка — что такое питание — это хорошо, это цель. В отношении подобной еды и ребёнка, самое главное — это тактика и поведение родителей, именно они решают, как будет питаться их ребёнок, они демонстрируют ему модель пищевого поведения. Если в семье привита культура питания — фаст-фуд никогда не станет основной едой ребёнка.

 Важно, чтобы для детей всегда была альтернатива вредному и вкусному фастфуду в виде домашнего, полезного и не менее вкусного питания. Дети «едят глазами», им важно, как выглядит блюдо, как оно подано и что в нем содержится. Полезные для них овощи и мясо, молочные продукты можно подать интересно и приготовить из них вкусные блюда. Кстати, можно вполне и сымитировать фастфуд, но дома и за счет полезных продуктов. Взяв за основу картинки из известных ресторанов быстрого питания, можно создать из кусочков курицы, овощей и зелени, йогуртной заправки салаты такого же внешнего вида. Домашняя шаверма, куда нарезаны свежие овощи, зелень и отварное или запеченое мясо гораздо полезнее. Гамбургер можно сделать из домашней булочки и паровой котлетой и листьями салата, кусочка сыра, расплавленного в духовке. Главное,

 Как показал анализ источников, школьники любят употреблять в пищу вредные для здоровья продукты, не смотря на то, что большинство из них знают о вреде фаст – фуда. Не смотря на полноценное питание, дети все же, достаточно часто перекусывают чипсами, сухариками и прочей вредной пищей. Все это приводит к проблемам с пищеварением. Мы выяснили, почему школьников привлекает фас – фуд, большинство считают, что это вкусно и не нужно готовить. Основной причиной посещения данных заведений нашими школьниками, является: смена обстановки и доступная цена. Отсюда вывод: из – за отсутствия в нашем городе заведений, где подростки могли бы проводить свой досуг, наши сверстники посещают рестораны быстрого питания, не задумываясь о том, какой вред, они наносят своему здоровью.

Список литературы

1. А.Г. Сушанский, В.Г. Лифляндский. Энциклопедия здорового питания.

Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.

2. Н.Ф. Сорока. Питание и здоровье. Минск, 1994.

4. Детское питание – М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.

5. http://ru.wikipedia.org

6. http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/fast-food.html

7. http://health4ever.org

8. http://www.trade-design.ru/objtype/food/fast-food-prom/