Dlaczego warto unikać fast foodów

Wiele przemawia za wygodnymi i często tańszymi barami typu fast food. Wiemy, że hamburger, frytki czy cola nie jest to najzdrowszy lunch, ale jak bardzo może zaszkodzić taki posiłek jedzony tylko od czasu do czasu? Na to pytanie miało odpowiedzieć przeprowadzone w roku 2007 badanie pod nazwą „Hamburg burger trial" (Hamburski test hamburgerów).

Grupie 24 zdrowych ochotników podawano jeden z trzech zestawów: hamburger, frytki i napój gazowany; burger wegetariański z tym samym napojem i frytkami; burger wegetariański z sałatką, jogurtem i sokiem pomarańczowym. Badano ich dwie, a następnie cztery godziny po posiłku, aby sprawdzić, czy ich naczynia krwionośne reagowały inaczej na różne potrawy. Nie zaobserwowano mierzalnych różnic pomiędzy poszczególnymi grupami, co może dowodzić, że wysoko przetworzony fast food raz na jakiś czas nie szkodzi zdrowiu.

Nie przyzwyczajaj się do fast foodów

Hamburger i frytki zjedzone od czasu do czasu to nie problem. Kłopoty zaczynają się, gdy sięgamy po nie częściej. Naukowcy udowodnili, jak bardzo szkodliwe mogą być dania z fast foodów, jeśli jadamy je regularnie i stają się częścią diety. Zależność między fast foodami a otyłością staje się coraz bardziej oczywista. Podczas badań prowadzonych w 2012 roku na University of Texas w Stanach Zjednoczonych przeanalizowano związek codziennych nawyków żywieniowych z otyłością. Ankiety otrzymało 270 otyłych osób z wyznaczonym terminem operacji bariatrycznej, która miała pomóc im zrzucić zbędne kilogramy. Okazało się, że ochotnicy sięgali po dania z fast foodów średnio trzy razy na tydzień. Ponadto, po podzieleniu badanych na trzy grupy postępującej otyłości – „otyli", „chorobliwie otyli", „skrajnie otyli" – odkryto, że ryzyko znalezienia się

w ostatniej grupie wzrastało o 40 procent z każdym dodatkowym wysoko przetworzonym posiłkiem spożywanym tygodniowo.

Fast food a dzieci

Wpływ dań z fast foodów na dzieci budzi szczególny niepokój specjalistów. U dorosłych za przyczynę otyłości uważa się na równi niezdrową dietę i brak aktywności fizycznej, natomiast jeśli chodzi o epidemię otyłości wśród ludzi bardzo młodych na całym świecie, niektórzy specjaliści twierdzą, że jedzenie frytek, burgerów i kalorycznych przekąsek odgrywa znacznie większą rolę. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), na nadwagę cierpi ponad 42 miliony dzieci poniżej piątego roku życia – wiele z nich żyje w krajach rozwijających się – co zwiększa ryzyko chorób serca i wczesnego pojawienia się cukrzycy typu 2., którą niegdyś diagnozowano wyłącznie u dorosłych. „Będzie to pierwsze pokolenie, w którym znaczna część rodziców przeżyje swoje dzieci – głosi raport brytyjskiego programu badawczego poświęconego cukrzycy EarlyBird Diabetes Trust. – Musimy się dowiedzieć, dlaczego”. Naukowcy zaangażowani w ów program objęli badaniem 300 zdrowych dzieci, obserwując ich zdrowie i tryb życia przez dwanaście lat, począwszy od roku 2000. W roku 2010 ogłosili, że to nie z powodu braku aktywności fizycznej dzieci stawały się coraz grubsze. Z badań jasno wynika, że dodatkowe zbędne kilogramy pojawiły się bardzo wcześnie, często w najwcześniejszych latach życia. Wyniki badań pokazują, jak niezdrowe odżywianie wpływa na otyłość dzieci. Oto kilka kolejnych wniosków z owych długoterminowych badań:

• Najwięcej zbędnych kilogramów pojawia się u dziecka jeszcze przed rozpoczęciem szkoły.

• Obecnie na ryzyko narażone są wszystkie dzieci, bez względu na dochody rodziców czy miejsce zamieszkania.

• Rodzice często nie zauważają problemu otyłości i nie martwią się nim.

Badania EarlyBird Diabetes Trust i wiele innych, które wskazują na związek między jedzeniem dań z fast foodów a

problemami zdrowotnymi u dorosłych, pozwalają sformułować podobny wniosek: nie jesteśmy przystosowani do spożywania nadmiernie przetworzonej żywności. Jedzenie świeżych, naturalnych produktów, przygotowywanych w domu, a nie powstających w zakładach przetwórczych, znacznie lepiej wpływa na zdrowie.

Fot. Adobe Stock