

ПРАВИЛА ППД ПРОСТО. ПОЛЕЗНО. ДОСТУПНО



По аналогии со правилами дорожного движения, которым людей учат с самого детства – ведь от этого зависит их безопасность на дороге, в этой рубрике мы будем рассказывать о законах здорового питания, которые помогут составить сбалансированный рацион, провести профилактику заболеваний, научиться выбирать качественные и безопасные продукты, поддерживать здоровье и отличное самочувствие.

Сегодня речь пойдет о фастфуде. Девиз проекта «Здоровое питание» – «Просто, полезно, доступно». Это означает, что для полноценного питания вовсе не обязательно покупать какие-то дорогие, экзотические, сложные в приготовлении продукты. Правильное питание – это чувство меры плюс осознанное отношение к тому, что в тарелке. Без сбалансированного рациона невозможен здоровый образ жизни. В основе здорового питания как раз лежат простые и доступные продукты – мясо, рыба, крупы, овощи, молочные продукты. Если правильно выстроить систему питания и свой рацион, организовать процесс приготовления полезных блюд дома, это будет вполне

бюджетно и вкусно. Конечно, для многих быстрее и проще потратить деньги на фастфуд. Но в итоге так получается и дороже, и вреднее для здоровья.

В чем опасность фастфуда для здоровья:

1. Фастфуд – высококалорийная еда, которая приводит к развитию ожирения и сопутствующих заболеваний. Например, стандартный обед, который традиционно состоит из картофеля фри, гамбургера, кока-колы и десерта, содержит в себе более 1000 ккал, что для одного приема пищи явно избыточно.
2. Трансжиры, которые содержатся в фастфуде, приводят к проблемам с печенью, сердечно-сосудистой системой, эндокринной системой, а также в разы повышают риск возникновения злокачественных новообразований. Для человека безопасное количество трансжиров составляет не более 1% от суточного рациона, в то время как порция обеда фастфуда содержит около 40% таких жиров.
3. Фастфуд содержит большое количество консервантов, усилителей вкуса, красителей, которые не приносят пользу организму. Также не идет на пользу избыточное содержание сахара и соли. Кроме того, подобная пища вызывает привыкание.
4. Употребление фастфуда часто происходит на бегу, что не способствует усвоению пищи, страдает пищеварительная система.

Словом, вред фастфуда очевиден. Конечно, раз в месяц можно себе позволить съесть бургер с картошкой, однако если вы хотите сохранить здоровье, лучше отдавать предпочтение здоровому питанию. И, кстати, тот же бургер может быть вполне полезным, если приготовить его правильно.