

Подробно о Фаст-фуде

Ученые утверждают, что фаст-фуд является одной из основных причин ожирения, артритов, атеросклерозов и инфарктов. Люди не желают тратить время на приготовление полноценной еды, все чаще используя полуфабрикаты, богатые жирами.

Так, в Америке заведения фаст-фуда некоторые люди посещают до 9 раз в день. В Европе наибольшее количество полуфабрикатов употребляют жители Англии. В результате количество страдающих клинической формой ожирения среди 6-летних детей составляет около 8-10%, а среди 15-летних подростков еще выше - до 15%.

И дело тут не только в отсутствии самоконтроля. Учеными было установлено, что фаст-фуд вызывает привыкание, подобно наркотикам. У любителей гамбургеров и чипсов появляется неконтролируемая потребность в этих продуктах, а ведь они содержат большое количество жиров и сахара, которые в таких объемах пагубно влияют на организм и вызывают изменения в мозге, в результате которых человеку становится все труднее отказываться от этих продуктов.

Ученые бьют тревогу. Они со всей серьезностью приравнивают пристрастие к пище быстрого приготовления к тяжелой зависимости от наркотических веществ.

Исследователи продукции фаст-фуд утверждают, что пища промышленного приготовления способствует выработке большого количества опиатов, которые естественным образом продуцируются мозгом. Таким образом при употреблении больших доз фаст-фуда может наступить состояние, близкое к опьянению, хотя и не такой силы, как от наркотиков, но настолько же реальное.

Кроме того, большая часть людей, привыкших к употреблению пищи быстрого приготовления, фактически не может вернуться к нормальному питанию, поскольку это потребует от них огромных усилий. Людям также приходится прибегать к различным диетам для снижения веса, набранного из-за злоупотребления жирной и сладкой пищей.

Причиной возникновения такой проблемы, как ожирение, является то, что в результате употребления фаст-фуда в организме нарушается баланс гормонов, отвечающих за чувство сытости. Это ведет к тому, что люди начинают в неограниченных количествах поедать бутерброды, запивая их сладкой газированной водой, чтобы заглушить не проходящее чувство голода.

Между тем популярность еды быстрого приготовления обусловлена тем, что она очень удобна с точки зрения финансовой доступности и экономии времени, что очень ценно в быстром ритме современного общества. Кроме того, фаст-фуд многими рассматривается как средство погашения жизненной неудовлетворенности, которая в наше время заметно возросла.

В России еда быстрого приготовления тоже становится все более привычной. Несоответствие доходов населения и его потребностей создает неудовлетворенный спрос, который вполне органично направляется на фаст-фуд, являющийся наиболее доступным продуктом, фактически не имеющим альтернативы. Ведь в российских городах пока еще недостаточно недорогих ресторанчиков или кафе, предлагающих полноценную пищу.

В результате медицинских исследований еды быстрого приготовления было выявлено, что бутерброды содержат в себе много холестерина, который способствует развитию

атеросклероза. Во многих странах начали проводить антихолестериновые программы, которые не обошли стороной и фирмы, специализирующиеся на приготовлении и распространении фаст-фуда. Так, например, некоторые фирмы тратили миллиарды долларов на то, чтобы создавать бесхолестериновые продукты для своих гамбургеров и чизбургеров.

Однако в печати много говорится о том, что подобные фирмы используют несколько стандартов в приготовлении продуктов. Якобы один (самый строгий) стандарт выполняется для американских потребителей, второй (более свободный) - для развитых стран Европы и третий (бесконтрольный) - для всех остальных стран мира. Россия скорее всего относится к третьей группе, в соответствии с этим определяется и качество продукции, продаваемой в российских магазинах. Сами фирмы существование подобного порядка категорически отрицают.

Похожая политика приписывается и некоторым самым известным компаниям по производству газированных напитков. В 90-х гг. XX в. поднялся шум относительно высокой калорийности напитков, приводящих к ожирению у детей и подростков, что впоследствии вызывает нарушение гормонального баланса в организме. Тревогу подняли именно детские врачи. В результате американцы стали отдавать предпочтение минеральной воде. В самой компании началась разработка диетического напитка, а его обыкновенный вариант стали продавать в других странах, вытесняя местные напитки за счет низких цен. Таким образом крупной корпорации удалось удержаться на плаву после резкого снижения спроса на их продукцию на внутреннем американском рынке.

Возвращаясь к гамбургерам и чизбургерам, следует отметить, что с наплывом в Россию всех этих продуктов быстрого приготовления на рынке появилась продукция фармацевтических фирм, предлагающих средства от желудочно-кишечных заболеваний. Возможно, это происходит потому, что употребление одной продукции создает спрос на другую.

Однако какую бы политику ни проводили известные компании, особенность пищи быстрого приготовления совсем в другом. Так, опрос американских потребителей продукции фаст-фуд показал, что люди, знающие о вредности подобной еды, все равно сознательно продолжают ее употреблять. Например, компания «Gallup» приводит информацию о том, что примерно 76% жителей США считают очень вредным питание в широко распространенных заведениях фаст-фуда др. Однако, несмотря на подобное мнение о продукции, люди продолжают ее употреблять.

Согласно медицинской статистике, США в течение последних 20 лет примерно в 3 раза увеличилось количество случаев клинического ожирения среди молодежи. Среди взрослого населения это количество увеличилось в 2 раза, и в настоящее время ожирением страдают около 40 млн взрослых американцев. На любимых американской публикой судебных заседаниях постоянно поднимается вопрос о том, кто виноват в подобном положении дел - производители фаст-фуда или сами потребители.

Этот вопрос весьма актуален в наше время, ведь сейчас уже ни для кого не секрет, что продукция быстрого приготовления вредна для здоровья. Поэтому переключать всю ответственность за увлечение этой пищей на компанию-производителя нельзя. В последнее время возрастает уровень ответственности самих людей за их выбор. К какой категории отнести эту проблему - к психологической, социальной или, например, политической, - еще не известно.

Недавно в печати появился рейтинг самых вредных для здоровья человека закусок. Его составил Джонни Боуден. Среди всех продуктов первыми в списке значатся:

картофель фри (french fries - «картофель, жаренный по-французски»). Эта еда представляет собой очень вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических пищевых добавок. Она продается практически во всех ресторанах быстрого питания; ? сладкие глазированные пончики-донатс (donats); ? чипсы;

сладкие газированные напитки, в состав которых входит много вредных химических компонентов в виде пищевых добавок;

шоколадные батончики, содержащие большое количество сахара и пищевых добавок; ? жареная свиная кожа (очень популярная в Америке еда, употребляемая преимущественно в холодном виде и продающаяся в пакетиках);

печенье с пониженным содержанием жира, что увеличивает количество синтетических компонентов, выступающих в роли заменителей жира; ? крекеры, содержащие много химических добавок; ? претцели (pretzel) - соленые крендели и др.

Все эти продукты относятся к ассортименту фаст-фуд. Все они продаются в заведениях быстрого питания и являются основной продукцией подобного бизнеса.

Весной 2002 г. в Швеции ученые Стокгольмского университета из отдела национального ведомства по контролю за пищевыми продуктами провели обследование заведений, где готовится и продается продукция фаст-фуд. Учеными было обнаружено, что при тепловой обработке пищи, богатой содержанием углеводов (например, картофеля) образуется большое количество акриламида.

Акриламид (амид акриловой кислоты) является канцерогеном. Попадая в организм человека, он производит генотоксическое действие, повреждает гены, что и становится причиной развития онкологических заболеваний. Акриламид также может поражать нервную систему и приводить к бесплодию.

В пищевые продукты акриламид частично попадает из окружающей среды, загрязненной этим веществом, через сточные воды и выбросы в атмосферу химических предприятий, а также в результате использования акриламида для очистки воды.

В связи с этим была установлена допустимая норма содержания акриламида в пищевых продуктах в пределах 0,2 мг/кг.

При исследовании пищи фаст-фуд было выявлено значительное превышение этой нормы. Так, в хрустящих картофельных чипсах количество акриламида превышает предельную норму в 500-1000 раз. Картофель фри содержит это вещество в количестве, в 100 раз превышающем допустимую норму.

Канадские ученые при исследовании акриламида выявили, что это вещество образуется в процессе приготовления быстрой пищи. Аналогичные результаты были получены также работниками британского Агентства стандартизации продуктов питания.

Летом 2002 г. Всемирной организацией здравоохранения обсуждалась проблема большого содержания акриламида в пищевых продуктах. О ней говорили специалисты в области

онкологии, токсикологии, биохимии, аналитической химии и технологии производства продуктов.

В результате научных исследований было установлено, что акриламид содержится почти во всех продуктах питания, богатых крахмалом и прошедших тепловую обработку высокой температурой. К таким продуктам относятся, например, зерновые культуры и изделия из муки, кукуруза, картофель и т. д.

Опасность акриламида состоит еще и в том, что он является не только канцерогеном, но и генотоксичным веществом. Это свойство делает пищу опасной для человека при любом количественном содержании вещества. Риск заболевания существует всегда, даже при самых маленьких дозах акриламида.

Предельно допустимый уровень поступления этого вещества в организм человека составляет 1 мкг в день, однако употребление в пищу всего 0,5 г чипсов или 2 г картофеля фри уже превышает эту норму.

Самыми опасными в этом плане продуктами являются:

картофельные чипсы (они содержат 980 мкг акриламида / 1 кг продукта);

картофель фри (содержит 410 мкг акриламида / 1 кг продукта);

пироги и кексы (содержат 280 мкг акриламида / 1 кг продукта);

обыкновенный хлеб (160 мкг акриламида / 1 кг продукта).

Итак, опасное для здоровья вещество акриламид образуется в больших количествах при обработке продуктов при температуре не ниже 120 °С. Это происходит в основном при жаренье, выпекании в духовке, приготовлении во фритюре или на гриле. Однако акриламид почти не образуется при варке.

Увеличение содержания канцерогена происходит и во время повторного разогревания еды.

Ученые заявляют, что из жареных продуктов наиболее опасными являются картофель-фри и чипсы, в которых содержится от 16 до 48 мкг акриламида на 1 порцию. Другие жареные продукты содержат намного меньше этого вещества, однако могут употребляться в значительно большем количестве, а потому быть не менее вредными для человека. Так, например, тосты содержат около 9-10 мкг акриламида в 1 порции, мягкий хлеб - 2,2 мкг, кукурузные хлопья - около 7,3 мкг, кексы и пирожные - 6-7 мкг, натуральный кофе - 2 мкг.

Акриламид может накапливаться в организме человека в течение всей жизни по мере употребления продуктов, содержащих это вещество.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что следует минимизировать в своем питании количество еды быстрого приготовления, являющейся наиболее вредной по содержанию акриламида.

Недавно Американское управление по пищевым продуктам и лекарствам (FDA) опубликовало данные проведенных исследований на содержание акриламида в продуктах

питания. Эти данные подтверждают, что при жаренье легких закусок в них значительно повышается уровень акриламида. Однако большая концентрация этого вещества была обнаружена также и в других продуктах - печенье из аррорута, крекерах из непросеянной муки, бататовой муке, в батате, бутилированном сливовом соке и маслинах.

Жареные продукты, составляющие основную часть продукции фаст-фуд, причиняют и другой вред здоровью человека. Такая еда раздражает слизистую пищевода, повышает газообразование, становится причиной изжоги и излишнего выделения кислоты в пищеварительных органах. Помимо акриламида, во время жаренья и приготовления на гриле образуются другие канцерогенные вещества - ароматические углеводороды. Хотя они не так хорошо впитываются из кишечника в кровь, как акриламид, и соответственно в значительно меньшем количестве поступают в организм.

В процессе приготовления жареной пищи источником канцерогенов являются не только углеводы, но и жиры. Они образуют так называемые мясные канцерогены.

Во многих странах медики обеспокоены тенденцией роста среди населения заболеваний ожирением и сопутствующими ему болезнями сердечно-сосудистой системы. Например, в Англии от ожирения страдает около 1/5 всего населения, и количество таких людей с каждым годом возрастает. В США эти показатели намного выше. Такое положение в основном является следствием злоупотребления пищей с высоким содержанием углеводов и жиров, а также малоподвижного образа жизни.

Данная проблема обсуждается на государственном уровне. Некоторые предлагают ввести налоговые льготы для тех, кто страдает избыточным весом и тратит много денег на средства для его снижения. Подобные меры вскоре будут приняты в США.

В Англии предлагают другой способ борьбы с ожирением, направленный на подрыв популярности вредной пищи быстрого приготовления. Для этого, например, можно ввести акциз на высококалорийные продукты, что повысит их стоимость и ограничит, как полагают эксперты, спрос на них. Получаемыми от данного налога финансами можно поддерживать производство здоровой еды, что позволит снизить ее стоимость. Таким образом цены на полезную и вредную еду будут выравнены, и у покупателя появится возможность при выборе продуктов отдавать предпочтение более безопасным. Подобные меры давно уже используются для сдерживания спроса на алкоголь и табачные изделия.

Впрочем, невозможно предсказать точные результаты введения жестких мер против еды быстрого приготовления. Люди, привыкшие к такому питанию, возможно, так и не откажутся от получаемого удовольствия. Однако при этом они будут страдать в финансовом отношении. Учитывая, что любителями фаст-фуда являются в основном малообеспеченные слои населения, не имеющие потребительского удовлетворения, как уже было отмечено выше, это пагубное пристрастие будет их бить не только по здоровью, но и по карману, не решая, а только отягощая существующую проблему.

Здесь следует еще раз отметить, что повальное увлечение людей вредной для здоровья едой является проблемой не только медицинской, но и социально-психологической. В связи с этим она требует и соответствующего решения. Люди любят фаст-фуд не потому, что они не проинформированы о его вреде, а потому что получают удовольствие - то, чего им так недостает в повседневной жизни.

Чтобы изменить такую ситуацию, необходимы социальные преобразования, совершенно новый миропорядок, удовлетворяющий человеческие потребности - как материальные,

так и душевные. Ужесточение же законов приведет к увеличению неудовлетворенности, и люди еще больше потянутся к мнимым удовольствиям. Таким образом, финансовые барьеры могут не снизить, а наоборот, увеличить спрос на вредную для здоровья продукцию, и в первую очередь на еду быстрого приготовления. Возможность подобного негативного эффекта от введения новых налогов признают и сами разработчики проекта.

Между тем производители пищевых продуктов всерьез обеспокоены назреванием опасной для их бизнеса ситуации, когда обращение общественного мнения против их продукции может нанести существенный финансовый урон заведениям фаст-фуда. Некоторые фирмы всерьез подумывают делать надписи на своей продукции с предупреждением о возможном вреде здоровью, подобно той, что существует, к примеру, на сигаретах. Подобные меры позволят хотя бы предотвратить множество судебных исков против компаний, количество которых уже начинает резко увеличиваться.

В последние годы во многих странах разворачивается кампания за здоровое питание. Так, британская благотворительная организация «Фонд по борьбе с сердечными заболеваниями» намерена ознакомить премьер-министра и правительство своей страны с текущими данными и прогнозами ученых по поводу распространения ожирения среди населения страны и особенно детей. Фонд намерен добиться принятия правительством срочных мер, направленных на изменение ситуации. Например, предлагается ввести запрет на рекламу вредных продуктов питания и напитков, а также на продажу фаст-фуда детям до 12 лет.

Помимо этого, разрабатываются способы прямого обращения к детям на доступном им языке с объяснением, что для них хорошо, а что плохо. Ведь реклама всевозможных гамбургеров и других аппетитных, но вредных продуктов направлена именно на детей и подростков, которые не задумываются о калорийности пищи, а руководствуются только своими желаниями, которые в свою очередь стимулируются красочными картинками, привлекающих покупателей.

В США, где проблема детского и подросткового ожирения более масштабна и уже начала приравняться к национальному бедствию, многие школы ввели запрет на продажу на своей территории безалкогольных газированных напитков. Ожидается, что подобный запрет установят еще около 700 учебных заведений.

Известно, что ожирение приводит не только к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, но и способствует также возникновению ряда других болезней.

По последним данным, ожирение может также повысить риск возникновения рака.