**Чому варто відмовитись від вживання фастфуду?**

Періодично всі ми споживаємо їжу швидкого приготування. Часом перед нею просто неможливо встояти, навіть прихильникам здорового способу життя. Всі знають про те, що гамбургери і нагетси їсти не бажано, але мало хто задумується, чому.

**У фастфуду низька поживна цінність**
Більшість страв швидкого приготування містять в собі прості вуглеводи, жири і натрій. А ось поживних речовин, які насичують організм, в них є вкрай мало.
**Може спровокувати ожиріння**
Їжа швидкого приготування висококалорійна і від неї швидко розвивається залежність. В результаті надлишок калорій відкладається в жир і призводить до набору зайвої ваги.
**Фастфуд містить багато цукру**
Фаст-фуд просто переповнений цукром, який в поєднанні з простими вуглеводами змушує організм виробляти інсулін, щоб впоратися зі стрибком глюкози в крові. Часте поїдання шкідливої їжі загрожує розвитком діабету другого типу.
**Можуть виникнути проблеми зі шкірою**
Цукор, що міститься в їжі швидкого приготування, викликає запальні реакції на шкірі, різні висипання.
**Фастфуд містить високий рівень холестерину**
Фаст-фуд – джерело штучних транс-жирів. Потрапляючи в організм, вони збільшують рівень холестерину.
**Не корисна їжа викликає залежність**
Продукти з високим вмістом жиру і цукру можуть викликати зміну рівня допаміну, в результаті чого довготривале споживання фаст-фуду провокує зміни в головному мозку, подібні з тими, які відбуваються при наркотичній залежності.
**Фаст-фуд створює смакову іллюзію**
Приємний присмак створює відчуття, ніби страву тільки що зняли з вогню, але це лише смакова добавка. Варто задуматися, як страва, яка була заморожена і потім приготовлена, може бути такою ароматною і смачною.
А також використовується в добавці «зі смаком диму», виробництво якої базується на розчиненні у воді продуктів тління різних порід деревини. Як і будь-які інші ароматизатори, подібний продукт не є корисним для організму людини!

Фельдшер санітарний

відділення епідеміологічного нагляду (спостереження)

та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу ІФ РВ

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Богданна Демська