

Афанасенко М. А.

ВЛИЯНИЕ ФАСТФУДА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель: ст. преп. Шуляк Е.В.

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В настоящее время одним из популярных видов пищи является фастфуд. Фастфуд – это любое блюдо быстрого приготовления. Жиры, быстрые углеводы, соль – компоненты пищи, потребляемой человеком ежедневно. Эти компоненты, поступая в организм, выполняют различные функции. Жиры и углеводы используются организмом в качестве источника энергии. Натрий – компонент соли, регулирует нормальный водный обмен, передачу нервных импульсов. Однако, содержание жиров, углеводов и соли в продуктах быстрого питания превышает уровень, необходимый для поддержания функций организма на оптимальном уровне. Поступая в организм в составе быстрого питания, эти компоненты способны нанести ущерб здоровью человека.

Жиры, входящие в состав фастфуда, представляют собой трансизомеры жирных кислот. Они повышают уровень холестерина в крови, что приводит к формированию атеросклероза и возникновению риска тромбообразования, повышению артериального давления в кровеносных сосудах, что, в свою очередь, повышает нагрузку на сердце, возникает риск гипертрофии левого желудочка и развития сердечной недостаточности.

Быстрые углеводы – простые сахара, которые расщепляются в организме с образованием аденозинтрифосфата, выполняющего в организме энергетическую функцию. Попадая в организм в больших количествах, быстрые углеводы вызывают гипергликемию – гликозилирование белков, нарушение их функций. Избыток углеводов может приводить к возникновению ожирения, инсулинорезистентности и формированию сахарного диабета второго типа.

Натрий в больших количествах, попадая в организм, приводит к задержке жидкости и возникновению отёков, увеличению артериального давления. В результате этих изменений нарушается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Таким образом, употребление фастфуда оказывает негативное влияние на организм человека, которое проявляется ожирением, инсулинорезистентностью, развитием сахарного диабета второго типа, отеками, нарушениями функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.