

Аннагурбанова А.А.

ВЛИЯНИЕ ФАСТФУДА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель: ст. преп. Громова О.И.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Известно, что питание является одним из ключевых факторов, оказывающих значительное влияние на состояние здоровья человека. Однако стремительный темп жизни в условиях большого города, дефицит времени, высокая стоимость качественных продуктов не позволяют многим людям соблюдать принципы здорового питания. Ситуацию усугубляет широкая доступность ресторанов быстрого обслуживания и навязчивая реклама фастфуда.

Цель – выявить основные риски для здоровья человека, связанные с регулярным употреблением фастфуда.

Быстрая еда привлекает потребителя прежде всего ярко выраженным вкусом и насыщенным ароматом, которые обеспечиваются за счет высокого содержания сахара, соли, а также различных ароматизаторов и усилителей вкуса. Употребление продуктов, содержащих быстрые углеводы, приводит к резкому повышению сахара в крови, нарушению обмена веществ, набору лишнего веса, развитию диабета, возникновению кариеса, а также ухудшению состояния кожи, вызывая воспалительные процессы. К таким продуктам относятся кондитерские изделия и газированные напитки.

Высокая калорийность фастфуда обусловлена наличием в его составе большого количества трансжиров. Они накапливаются в клеточных мембранах, нарушая их структуру и нормальное функционирование, препятствуют поступлению питательных веществ в клетки и выводу из них токсинов, а также провоцируют повышение уровня «плохого» холестерина, который является основной причиной образования атеросклеротических бляшек, вызывающих закупорку сосудов и приводящих к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, научно доказано, что регулярное употребление продуктов, содержащих трансжиры, приводит к нарушению метаболизма, негативно влияет на работу мозга, ослабляет иммунную систему, а также повышает риск возникновения онкологических заболеваний. Простой способ производства трансжиров, низкая стоимость делает их незаменимым компонентом при приготовлении фастфуда. Их добавляют для улучшения вкусовых качеств продуктов и продления срока хранения. Трансжиры содержатся в замороженных полуфабрикатах, картофеле фри и соусах.

Таким образом, регулярное употребление фастфуда наносит серьезный вред здоровью, вызывая в организме необратимые патологические изменения, которые существенно ухудшают качество жизни человека и приводят к летальному исходу.