

Бардюжа В.В., маг., *Вовкодав Г.М., к.х.н.*
Одеський державний екологічний університет
**ВПЛИВ ПРОДУКЦІЇ РЕСТОРАНІВ ШВИДКОГО
ХАРЧУВАННЯ MCDONALD'S НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Фастфудівський раціон можна порівняти з боксерським ударом по здоров'ю — влучний, різкий і з серйозними наслідками.

У результаті наукових досліджень було встановлено, що акриламід утримується майже у всіх продуктах харчування, багатих крохмалем і обробкою з високою температурою. До таких продуктів відносяться: зернові культури і вироби з борошна, кукурудза, картопля і т.д.

Небезпека Акриламіду складається і у тім, що він є не тільки канцерогеном, але і генотоксичною речовиною. Ця властивість робить їжу небезпечною для людини при будь-якому кількісному вмісті речовини. Ризик захворювання існує завжди, навіть при самих маленьких дозах акриламіду.

Гранично допустимий рівень надходження цієї речовини в організм людини становить 1 мкг у день, однак уживання в їжу всього 0, 5 гр чіпсів або 2 гр картоплі фрі вже перевищує цю норму.

Самими небезпечними в цьому плані продуктами є:

- картопляні чіпси (вони містять 980 мкг акриламіду/1 кг продукту);
- картопля фрі (містить 410 мкг акриламіду/1 кг продукту);
- пироги і кекси (содрожат 280 мкг акриламіду/1 кг продукту);
- звичайний хліб (160 мкг акриламіду/1 кг продукту).

Небезпечна для здоров'я речовина акриламід утвориться в більших кількостях при обробці продуктів при температурі не нижче 120 °С. Це відбувається в основному при смаженні, випіканні в духовці, готуванні у фритюрі або на грилі. Однак акриламід майже не утвориться при варінні.

Збільшення змісту канцерогену відбувається і під час повторного розігрівання їжі.

Учені заявляють, що зі смажених продуктів найнебезпечнішими є картопля-фрі і чіпси, у яких утримується від 16 до 48 мкг акриламід у 1 порцію. Інші смажені продукти містять набагато менше цієї речовини, однак можуть вживатися в значно більшій кількості, а тому бути не менш шкідливими для людини. Надаємо список використовуваних "харчових" стабілізаторів, консервантів, емульгаторів і так далі. З них заборонені - E 121, E 123, E 240, до групи канцерогенів відносяться - E 103, E 105, E 121, E 123, E 125, E 126, E 130, E 131, E 142, E 152, E 210, E 211, E 213-217, E 240, E 330, E 447, до алергенів - E 230, E 231, E 232, E 239, E 311-313, а хвороби печінки і нирок викликають - E 171-173, E 320-322. Фахівці з Науково-дослідного інституту біології Харківського національного університету провели експеримент – і були шоковані: у пацюків, котрих три місяці годували їжею, яку прийнято називати фаст-фудом, відбулися незворотні зміни в організмі. Навіть, коли тварин почали годувати традиційними харчами, патологія не зникла. На жаль, всі лікарі й дієтологи єдині в думці – фаст-фуд буває двох видів: шкідливий і дуже шкідливий. Харчуватися ним регулярно ніяк не можна. Головна проблема полягає в тому, що більша частина подібної їжі дуже висококалорійна, містить багато жирів і мало вітамінів. У першу чергу це стосується гамбургерів. Так що всім любителям картоплі фрі, бігмаків та іншої шаурми варто запам'ятати три простих правила, які пропонують дієтологи:

1. Не їжте фаст-фуд частіше, ніж раз на тиждень. А бажано робити це ще рідше. А найкраще взагалі ніколи цього не робити.
2. Найнебезпечніші для здоров'я жирні й висококалорійні страви (картопля фрі, гамбургери, солодка газована вода).
3. Якщо вдень ви їсте, фаст-фуд, ввечері обов'язково потрібно поїсти нормально. Не варто йти в ресторан швидкого харчування на голодний шлунок. За проведеними дослідженнями моно зробити наступні висновки: у фаст-фуді вкладають не найякісніші продукти; фаст-фуди – це завжди гаряче тісто, що дуже важко переноситься і шлунком, і підшлунковою залозою; людина повинна споживати натуральні продукти.