

Еда должна приносить пользу для здоровья

Фастфуд является излюбленным перекусом для многих взрослых и детей. Но не все знают, какой вред может оказать фастфуд и почему им не стоит злоупотреблять. Люди часто легкомысленно относятся к приемам пищи, считая, что она не может стать причиной каких-либо проблем со здоровьем.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Для правильного роста и развития организма мы должны ежедневно получать витамины, минералы и аминокислоты. Регулярно питаюсь фастфудом, невозможно обеспечить разнообразный и сбалансированный рацион, что приводит к негативным последствиям для здоровья и гармоничной работы всех систем нашего организма.



**ГБУЗ «Тамбовский
областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medprofitmb>



**Правильное питание —
залог здоровья
школьника**



**Скажи нет
фастфуду!!!**

**Подарите себе радость
здоровой жизни!**

Чем вреден фастфуд?

1. **Авитаминоз.** Развивается при недостатке питательных элементов. Если мы будем часто питаться фастфудом, могут пострадать все системы организма. Авитаминоз проявляется быстрой утомляемостью, снижением сил иммунной системы, ухудшением памяти и частыми простудными заболеваниями.

2. **Проблемы пищеварительной системы.** Жирная высококалорийная пища медленно переваривается и сильно нагружает пищеварительную систему. Более того, употребление фастфуда часто происходит на бегу, что способствует неправильному усвоению пищи. Все это приводит к появлению ощущений тяжести, дискомфорта, болей в животе и хроническим заболеваниям, например, гастриту.

3. **Заболевания печени и поджелудочной железы.** Фастфуд содержит высокий процент жиров и холестерина, что является огромной нагрузкой на печень и поджелудочную железу. Это также приводит к неприятным ощущениям в животе, проблемам со стулом и таким хроническим заболеваниям, как панкреатит, холецистит. В некоторых случаях, холецистит приходится оперировать даже в детском возрасте.



4. **Заболевания почек.** Вред фастфуд обусловлен большим количеством соли, которая содержится в блюдах быстрого приготовления. Два гамбургера содержат дневную порцию соли. Такие блюда оказывают очень сильную нагрузку на почки.

5. **Сердечно-сосудистые заболевания.** Сейчас очень много детей в детстве имеют проблемы с сердцем. Очень многие заболевания приобретенные, а решающую роль оказало неправильное питание. Жирные продукты ведут к закупорке сосудов и могут вызвать образование сосудистых бляшек, даже в очень маленьком возрасте.

6. **Отравление организма.** Фастфуд содержит большое количество консервантов, усилителей вкуса, красителей, которые не приносят пользу организму. Большое количество канцерогенов скапливается в организме. Трансжиры, которые содержатся в фастфуде, могут стать причиной онкологических заболеваний.

7. **Высокая калорийность** фастфуда вследствие чего происходит набор лишнего веса. Обычный прием пищи в сети быстрого питания содержит суточную норму калорий.

8. **Доказано, что частое** употребление фастфуда нарушает работу нервной системы, появляется раздражительность, перепады настроения, бессонницу и частые мигрени. Снижается концентрация и способность к обучению.