



Czy szybkie jedzenie to samo zło ?

Przekąska z baru może być zdrowa i pożywna. Cała sztuka to wybrać dobry bar. Albo znaleźć w nim to, co najmniej kaloryczne a najbardziej odżywcze.

Autor: Marzena Rojek, dietetyk

Tempo współczesnego życia wciąż wzrasta. To wyraźnie widać w naszym stylu żywienia. Chcemy jeść szybko, smacznie i najlepiej tanio. W odpowiedzi na takie potrzeby powstały bary szybkiej obsługi serwujące dania typu fast food.

Najczęściej będąc w takich miejscach sięgamy po frytki, hamburgery, kebaby, czasami po sałatki.

Gęste od kalorii

Spożywając takie danie dostarczamy sobie ogromną ilość kalorii, które potem przekształcają się w zbędną tkankę tłuszczową. Dania typu fast food mają tzw. wysoką gęstość energetyczną. Oznacza to, że zawierają dużą ilość kilokalorii w niezbyt dużej objętości. W praktyce oznacza to, że jedząc hamburgera z frytkami pochłaniamy podczas jednego posiłku znacznie więcej kalorii niż wartościowych produktów. Więcej wartości odżywczych miałyby np. kanapka z pełnoziarnistej bułki z sałatą i wędliną. Dodatkowo zupełnie nie kontrolujemy ilości przyjmowanej energii.

Kolejnym poważnym zagrożeniem, poza nadmiarem kalorii, jest także skład tego typu dań. 600 kcal dostarczonych w postaci pełnowartościowego posiłku zawierającego błonnik, witaminy i składniki mineralne nie może równać się z taką samą ilością kalorii dostarczaną w dużym hamburgerze. Nie bez przyczyny dania typu fast food nazywa się „pustym jedzeniem”. Brakuje w nim zarówno bardzo potrzebnego dla sprawnego funkcjonowania przewodu pokarmowego błonnika jak i witamin czy składników mineralnych. Mają za to, ogromne ilości nasyconego tłuszczu, którego nadmiar znacznie podwyższa ryzyko występowania chorób sercowo-naczyniowych, a także niektórych nowotworów. Przykładowo, w porcji frytek aż 40 proc. może stanowić wchłonięty olej smaźalniczy. W barach typu fast food do smażenia używa się specjalnych tłuszczów typu przemysłowego. Podczas ich produkcji powstają szkodliwe dla zdrowia izomery typu trans, które podwyższają poziom złego cholesterolu.

Krucho z dobrymi tłuszczami

Dodatkowo fast foody zawierają niewiele wartościowego białka oraz praktycznie nie dostarczają nienasyconych kwasów tłuszczowych, które są w rybach oraz olejach roślinnych. Tego typu tłuszcze, mimo że dostarczają tyle samo kalorii, co tłuszcze nasycone chronią serce i wzmagają odporność.



Pułapka na łakomczuchy

To, co na pewno znajdziemy w barach z daniami fast food to polepszacze smaku i konserwanty. Wzmacnianie smaku i zapachu sprawia, że jedzenie tego typu z każdym kolejnym kęsem smakuje nam coraz bardziej. Często doprowadza to do swoistego uzależnienia od fast foodów. I tutaj wpadamy w niebezpieczną pułapkę. Jeśli zdarza nam się zjeść hamburgera od czasu do czasu, a na co dzień staramy się stosować do najważniejszych zaleceń zdrowego odżywiania, szkodliwość takich zachowań jest znikoma. Jeśli jednak coraz częściej dajemy się skusić na kanapkę, frytki, napój oraz ciastko na deser – fundujemy sobie bombę kaloryczną, która szybko objawi się w postaci nadwagi, a potem otyłości. Często usprawiedliwiając się tłumaczymy, że dodaliśmy do dania sałatkę, czyli posiłek nie był tak zupełnie bezwartościowy. Niestety, większość sałatek w fast foodach składa się głównie z sałaty, która nie jest

dobrym źródłem witamin. Co więcej, warzywa na sałatkę są krojone i mieszane dużo wcześniej, co oznacza, że zdążyły stracić wiele wartości odżywczych w procesie obróbki. Jeśli dodamy do tego majonezowy sos, będący źródłem dodatkowych kalorii okazuje się, że wybór sałatek nie musi oznaczać, że nasz posiłek będzie dużo bardziej wartościowy. Czy jest zatem wyjście dla osób niemających czasu przygotowywać posiłków, a jednocześnie dbających o swoje zdrowie? Zdecydowanie tak.

Szybko, ale zdrowo

Ogromna wiedza, jaką posiadliśmy na temat wpływu odżywiania na zdrowie sprawiła, że coraz uważniej dobieramy to, co pojawia się na naszym talerzu. W odpowiedzi na potrzeby świadomych konsumentów powstały bary szybkiej obsługi serwujące dania nie tylko zdrowe, ale i smaczne. Wśród nich znajdują się m.in. bary sałatkowe czy bary wegetariańskie. Serwowane są tam dania będące źródłem pełnowartościowego białka (chude mięso, ryby, nabiał, jaja), nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika (kasza gryczana, brązowy ryż, pełnoziarniste pieczywo, otręby), a także witamin i składników mineralnych (warzywa, owoce). Często w takich miejscach zamiast słodkich napojów gazowanych są serwowane lemoniady ze świeżych cytrusów, świeżo wyciskany sok z owoców, maślanki, domowe kompoty. Jeśli więc musimy zjeść posiłek poza domem starajmy się, aby zwiераł on wszystkie niezbędne składniki odżywcze, dodatek warzyw lub owoców i nasycał nas bez dostarczania nadmiernej ilości kalorii.



Modę na Zdrowie prenumeruje dla Ciebie:

Apteka Zdrowie Poznań

ul. Galileusza 8

najnowsze artykuły tylko na:

<http://www.zdrowieapteka.pl/>