**Осторожно: фастфуд! Как вырабатывается зависимость от чизбургеров**

Куриные наггетсы начинают печатать на принтерах. Об этом заявил ресторан быстрого питания KFC. Станет ли «быстрая еда» от этого ещё менее полезной?

Фастфуд помогает сэкономить время на походе в магазин и готовке, быстро и относительно дёшево поесть. Но за такое удобство мы платим здоровьем: пищевая ценность обеда в подобных заведениях завышена в несколько раз. Если, например, взять в «Макдоналдсе» МакКомбо — полноценный обед, состоящий из бургера Гриль Гурмэ, картофеля фри и 0,4 л кока-колы, то получим 1396 ккал за один приём пищи.

«Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энерготратам организма. Женщине в день нужно потреблять не более 1800 ккал, мужчине — 2200. Таким образом, за одно посещение „Макдоналдса“ вы получаете почти суточную норму калорий», — рассказал **научный руководитель Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи академик РАН Виктор Тутельян.**

Если посмотреть на состав бургера, ничего не вызывает подозрения: хлеб, кусок мяса, овощи, зелень, приправа и соус. Но эксперты говорят, что это обманчивое впечатление. «Самая вредная пища во всех фастфудах — это как раз булка с мясом и соусом. Там нет клетчатки, мало белков и больше всего простых углеводов и жиров. Простые углеводы дают кратко срочную энергию и откладываются в виде жировой прослойки в организме. Насыщенные же жиры являются по большей части канцерогенами», — сказал **доцент кафедры «Индустрии питания, гостиничного бизнеса и сервиса» Московского государственного университета пищевых производств Дмитрий Быстров.**

Конечно, в линейке продуктов классического ресторана фастфуда обычно есть условно полезные блюда — салаты. Но и их нельзя назвать диетическими. «Цезарь» состоит из овощей, сыра, резаной куриной котлеты, обжаренной в панировке во фритюре, и заправки. Соус повышает калорийность салата примерно раза в 3. Процент жира в котлете может достигать половины от всего блюда. По моему мнению, так блюдо становится высоко калорийным и мало полезным», — пояснил Дмитрий Быстров.

**В плену соли и сахара**

В сетях быстрого питания еду готовят из заготовок.

«За качеством полуфабрикатов следить сложно. Даже исходно хорошие продукты можно испортить в процессе хранения. Неизвестно, как долго и при какой температуре всё это хранится», — считает **завлабораторией нутрициологии Национального медицинского исследовательского центра реабилитации и курортологии Минздрава Валерий Сергеев.**

Неоднократно в мире проводились опыты, когда сэндвичи месяцами лежали при комнатной температуре и практически не меняли своего товарного вида. «Для приготовления фастфуда используют продукты с длительным сроком хранения. Так, одним из условий заказа на хлебо заводах булочек для гамбургеров является то, что минимум полгода они должны сохранять мягкость и свежесть. Это достигается за счёт спирта, влагоудерживающих и антислёживающих агентов и других добавок», — говорит Дмитрий Быстров. **ПО ТЕМЕ**

Но главная проблема фастфуда — несбалансированный состав: избыточное количество соли, сахара, насыщенных жиров. Основной ингредиент блюда, формирующий вкус, — это жир, ведь чем пища жирнее, тем она вкуснее. В ходе приготовления мясо, картошку, овощи обрабатывают при высокой температуре. Они теряют все витамины и минералы.

«Для жарки во фритюре используют маргарины, которые при соприкосновении с огнём образуют вредные транс жиры. Они снижают иммунитет, раздражают слизистую желудка и кишечника, провоцируя гастриты, и токсично влияют на защитную оболочку клеток, — объясняет Валерий Сергеев. — Кроме того, в фастфуде содержатся насыщенные жиры в виде свиного сала, говяжьего жира, пальмового масла. Они вызывают атеросклероз, сахарный диабет и ухудшают жировой обмен».

Фастфуд обильно сдабривают солью и сахаром. Самые яркие вкусовые ощущения — это контраст солёной котлеты и сладкого газированного холодного напитка. Даже не сладкого, а очень сильно сладкого. Так, в 0,33 л кока-колы порядка 15 кубиков сахара.

«Соль задерживает жидкость, накапливается в организме, ухудшает работу почек и сердечно-сосудистой системы. Излишний сахар — это искусственное нагнетание стресса. Потому что при любой стрессовой ситуации сахар в крови повышается. Через час-два снова захочется есть», — рассказал Валерий Сергеев.

**Не только картошка**

Ни для кого не секрет, что постоянные перекусы фастфудом способствуют появлению излишнего веса, а затем и ожирения.

«Когда я работал в сетях ресторанов быстрого питания директором, то неоднократно наблюдал изменения внешнего вида работающего персонала. За 3 месяца труда в условиях низкой траты калорий, при постоянном употреблении ресторанной пищи сотрудник набирал 5–10 кг лишнего веса. У него появлялись одышка, потливость и кожные высыпания», — поделился воспоминаниями **нутрициолог, специалист по спортивной медицине Александр Филимонов.**

«Когда в 1990-х гг. мода на гамбургеры пришла к нам, процент людей, имеющих излишний вес и болезни сердца и сосудов, резко возрос», — солидарен с ним Дмитрий Быстров.

Технологи ресторанов быстрого питания в разных странах следят за тем, чтобы вкус блюд везде был одинаковым. Достигается это за счёт определённой рецептуры, в первую очередь — различных пищевых добавок. «Так, в картошке фри можно обнаружить не только картофель, но и 18 дополнительных веществ: диметилполисилоксан (пеногаситель или Е900), силиконовое масло (покрывающий агент), декстроза, пирофосфат натрия, соевое, рапсовое, кукурузное масло, гидролизованные протеины пшеницы и т. д. Каждое из этих химических веществ негативно сказывается на работе кишечника и состояния организма в целом», — сказал Александр Филимонов.

**Булки хуже алкоголя**

«У людей может возникать серьёзная зависимость от сладкой, солёной, жирной пищи. Например, от сладкой газированной воды, мороженого, сладких десертов, гамбургеров или картошки фри. Такие продукты повышают активность в мозге нейромедиатора — дофамина. Он доставляет удовольствие и является основным центром вознаграждения. Наш мозг запускает процесс его выделения, когда мы чего-то достигаем. Но дофаминовый всплеск очень кратко временный. После него наступает спад всех гормонов удовольствия, что ощущается как депрессия. Чтобы из неё выйти, человек выбирает самый простой способ — и бежит в ресторан быстрого питания за новой порцией еды. Тот же самый выброс дофамина укрепляет нейронные связи, отвечающие за поведение, ведущее к достижению цели. Таким образом, наш мозг поощряет нас получать положительный опыт и в следующий раз.

К сожалению, любая зависимость долгосрочна, т. к. связана с нейропластическими изменениями мозга. Когда человек употребляет продукты, содержащие высокий уровень сахаров, жиров и соли, то в мозге накапливается белок дельта-FosB, аккумулирующийся в нейронах, и это приводит к генетическому переключению: одни гены активируются, а другие отключаются. Так повышается предрасположенность человека к возникновению зависимо сти», — объясняет **психолог, специалист по пищевому поведению Оксана Слесарева.**

Большой вред пищеварению наносит и быстрое поедание пищи в фастуде. Люди торопятся, плохо пережёвывают еду и не смачивают её слюной.

**ПРОС-ОТВЕТ**

«В слюне находятся вещества, убивающие бактерии, и глюкоза, которая сигнализирует о насыщении. Слюна не успевает убить микробы. У людей, которые быстро едят, не хватает ферментов для переваривания пищи. При наклонах недоокисленная пища попадает из желудка в пищевод, вызывая воспаления пищевода», — говорит Валерий Сергеев.

На детей фастфуд действует особенно губительно. Он может привести к серьёзным заболеваниям, вплоть до задержки физического или психического развития. «В детском организме до конца не сформировались системы адаптации, гормонального фона и желудочно-кишечного тракта. Организм ребёнка не может быстро справиться с такой токсичной нагрузкой. Фастфуд губительно действует на микрофлору кишечника, а она обеспечивает мощнейший иммунитет, потому что 80% иммунных клеток сопровождают процесс пищеварения. Кишечник вырабатывает 30 видов гормонов, например антидепрессант серотонин, гамма-аминомасляную кислоту, которая регулирует здоровый сон. Питание фастфудом — это путь к нарушению обмена веществ в организме», — говорит Валерий Сергеев. По его мнению, посещать сети быстрого питания стоит не чаще раза в месяц.

«Бургер, как и большинство других блюд быстрого питания, не следует употреблять ежедневно. Включать их в свой рацион можно лишь изредка. Как здоровую альтернативу можно рассматривать бургеры домашнего приготовления с булочкой из цельнозернового хлеба и котлеткой, приготовленной на гриле с овощами и зеленью. Вкусно и полезно!» — посоветовала **главный диетолог Департамента здраво охранения Москвы Антонина Стародубова.**

ИСТОЧНИК: <https://aif.ru/health/food/ostorozhno_fastfud_kak_vyrabatyvaetsya_zavisimost_ot_chizburgerov>