**Фастфуд и Здоровый Образ Жизни.**

Темп современной жизни все ускоряется, перерывы на обед сокращаются, но и съесть бутерброд или печенье в середине дня — это  не выход. Поэтому все больше людей предпочитают обедать в ресторане быстрого питания, перекусывать на фуд-кортах или же покупать что-то горячее в небольших кафешках навынос — так получается быстрее. Но что делать, если вы стараетесь следить за своим рационом, минимизировать жирное, соленое, копченое и вредное, придерживаться здорового питания?

Как можно вписать фастфуд в свою быструю жизнь и максимально приблизиться к правильному питанию.

Что делать если вы не хотите потерять фигуру и убить свой организм вредными трансжирами, но питаться фастфудом все же приходится?

 **Минус панировка**

Нагетсы, котлеты, креветки и сыр — все, что обжаривают в сухарях, во фритюре, лучше употреблять, предварительно сняв панировку. В этой корочке содержатся трансжиры из-за того, что обжарка продукта происходит во фритюрном масле.

Регулярное употребление трансжиров может привести к большим проблемам со здоровьем: сахарный диабет, риск развития онкозаболеваний, ожирение, снижение иммунитета и сбой в работе нервной системы.

 **Прочь добавки**

На завтрак, если вы заказываете омлет, то следует взять его без добавок и, если возможно, попросить приготовить в духовке. Так вы значительно уменьшите калорийность блюда.

 **Без сахара**

Заказывая кашу, попросите не добавлять в неё сахар. Сахар лучше заменить на мёд или сироп топинамбура, а варенье — на свежие ягоды. Так ваша каша будет не только полезная, но и вкусная.

 **Стакан с кофе**

Большинство людей не могут начать день без чашечки ароматного кофе, но он является сильным мочегонным, вымывает кальций и, к тому же вызывает зависимость. В идеале заменить его на цикорий, по вкусу они очень похожи. Цикорий улучшает работу пищеварительной системы, обладает противомикробный действием и не содержит кофеин.

Если вы не можете полностью отказаться от кофе, то пейте его без молока и сахара, это как минимум уменьшит его калорийность. По последним исследованиям известно, что 75 человек из 100 имеют скрытую пищевую непереносимость молочного белка, и потребление коровьего молока им не принесёт пользу, а наоборот — ухудшит их состояние различными высыпаниями на кожи, плохим самочувствием, вздутием и другими проблемами со здоровьем. В таком случае можно заменить коровье молоко на растительное (кокосовое, миндальное, соевое, даже банановое).

 **Здоровый бургер**

По возможности замените булочку на цельнозерновую или вообще ешьте только котлету с листьями салата. Для большей пользы возьмите овощной салат на гарнир, в нем много клетчатки, он имеет очень низкую калорийность, так что вы быстрее ощутите сытость.

 **Картошечка-бомба**

Картофель фри из-за жарки во фритюре содержит большое количество трансжиров. Плюс у этого блюда высокий гликемический индекс. Эти обстоятельства могут отрицательно сказаться на здоровье. Вспомним еще и калорийный соус — получается, что картошка у нас «высокожировая бомба». Это блюдо противопоказано больным сахарным диабетом и тем, кто имеет проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Картофель во фритюре с кетчупом или сырным соусом полезнее будет заметь на овощные палочки с йогуртовым соусом. Если невозможно обойтись без картошки фри, то возьмите минимальную порцию без соуса и добавьте к ней овощи. Это будет полезнее для пищеварения, ведь подобные высокожировые и углеводные продукты всегда рекомендуется дополнять пищевыми волокнами для их лучшего и более комфортного переваривания.

 **Нет газировке!**

Для утоления жажды лучше всего пить обычную воду, а не газированные сладкие напитки. Они только разжигают еще больший аппетит. Обратите внимание, если запиваете гамбургер газировкой, то обязательно захочется съесть еще один.

Если обычную воду пить не хочется, то можно попробовать травяной чай, в нем нет кофеина, как в чёрном чае, а за счёт сочетания различных трав можно улучшить состояние здоровья. К тому же в чёрном чае содержатся оксалаты. Это главные враги почек, благодаря им образуются камни, и большое потребление крепкого чёрного чая может привести к появлению мочекаменной болезни.

 ИСТОЧНИК: <https://aif.ru/food/diet/fastfud_i_zozh_kak_sdelat_restorannyy_obed_zdorovym>