



## Fast food – czy szybko znaczy zdrowo?

Autor artykułu: mgr inż. Barbara Wojda



**Żywność typu fast food stworzono z myślą o tanim i szybkim jedzeniu w wygodny sposób. Taka wygoda to oczywiście duża zaleta, ale nie możemy tracić z oczu wartości odżywczych. Tak naprawdę cena tego rodzaju żywności wydaje się nieduża, ale w efekcie – jeżeli będziemy konsumować ją w nadmiarze – to zapłacimy nie tylko pieniędzmi, lecz także swoim zdrowiem.**

Faktem jest, że fast food szybko zaspokoi głód, jednak spożywany w nadmiarze ma niekorzystny, a wręcz szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Czynnikiem, który sprawia, że dania typu fast food są smaczne, jest znaczna zawartość takich substancji, jak: tłuszcz (w tym kwasy tłuszczowe typu trans), cukier i sól oraz glutaminian sodu, czyli substancja wzmacniająca smak.

Nadmiar powyższych składników oraz mała ilość błonnika w daniach typu fast food może prowadzić do występowania chorób w tym: otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób serca i naczyń krwionośnych oraz nowotworów (szczególnie przewodu pokarmowego).

## **Kierujmy się nie tylko ceną, ale także zawartością menu**

Jako jeden z argumentów przemawiających za żywnością typu fast food przywołuje się niską cenę. Jednak system sprzedaży zachęca nas do dokonywania dodatkowych zakupów – w efekcie czego wzrasta zarówno ilość jedzenia, jak i cena.

Porcja frytek rzeczywiście dużo nie kosztuje. Ale... sprytnym wybiegiem stosowanym w „fast foodach” jest układanie cennika w taki sposób, że za każdy dodatek – napój, ser, porcja kielbasy, sos itd. – płacimy kolejne złotówki. W efekcie rachunek za „obiad” w takim barze do niskich nie należy. Często tyle samo lub niewiele więcej zapłacilibyśmy za zdecydowanie zdrowszy posiłek w tradycyjnej restauracji.

O tym, że dodatkowym kosztem częstego spożywania żywności fast food może być pogorszenie stanu zdrowia, wiedzą prawie wszyscy. Ponieważ jednak skutki wydają się być dość odległe, nie zwracamy na to uwagi.

## **Fast food a dzieci**

To naturalne, że dzieci naśladują dorosłych. Podpatrują ich w codziennych czynnościach i tak samo przejmują nawyki żywieniowe. Jeśli korzystamy często z posiłków w barach fast food, nasze dzieci prawdopodobnie też będą tam jadać.

Sposób sprzedaży fast foodu jest najczęściej bardzo atrakcyjny, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży. Producenci tej żywności doskonale wiedzą, że czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci.

Maluchy lubią fast food. Mają do tego prawo. My przecież też lubimy i chcielibyśmy mieć różne, nie zawsze przydatne i pożyteczne rzeczy. Co jednak robić, kiedy dziecko zamęcza nas prośbami o jedzenie z „fast foodu”? Warto mu obiecać i sprawić przyjemność, jeżeli zgodzi się na inny posiłek. Powiedzmy na przykład: „Smakuje ci takie jedzenie? Rozumiem. Ale zjemy coś innego, co pewnie też będzie smaczne, a potem pójdziemy na plac zabaw”.

Jeśli mamy możliwość, warto dać dziecku szansę wybrania pomiędzy różnymi posiłkami czy miejscami – np. czy chce zjeść w domu, czy może w restauracji (albo u babci, koleżanki itp.). Umożliwienie dziecku takiego wyboru w naturalny sposób odciągnie jego uwagę od zgłoszonej potrzeby (którą oczywiście zrozumieliśmy), ale także da mu poczucie decydowania o swoich potrzebach i sposobie ich zaspokajania.

## **Uważajmy, aby korzystanie z fast foodu nie stało się nawykiem żywieniowym**

Warto tak kształtować nasz sposób życia, by dzieci nie kojarzyły korzystania z fast foodu jako święta albo nagrody. Zastanówmy się, gdzie indziej możemy zorganizować uroczystość imieninową oraz co podczas takiej imprezy podać.

Rozważmy, czy nie zaprosić dzieci na wycieczkę, plac zabaw, zorganizować quizy albo gry terenowe na świeżym powietrzu. To lepsza i zdrowsza forma spędzenia wolnego czasu niż wyjście do baru na hamburgery i frytki.

Przyzwyczajanie do prawidłowego żywienia rozpoczyna się już w dzieciństwie, kiedy kształtują się nawyki żywieniowe. Dlatego uświadamiamy dzieciom, że żywność typu fast food nie jest dla nich najlepszym wyborem, pomimo że wydaje się smaczna. Rozmawiamy z dziećmi i tłumaczymy, że do takich dań można się szybko przyzwyczaić, a potem rezygnacja z nich będzie trudna, bo będą miały wewnętrzny przymus zaspokojenia głodu takim jedzeniem. A przecież mogą wybrać inaczej.

## Fast food w nadmiarze szkodzi

Wszystko zależy do ilości. Jeśli dania fast food będą wybierane rzadko, od czasu do czasu, organizm poradzi sobie ze znaczną dawką kalorii. Gdy jednak taki typ żywienia stanie się zwyczajem, prawdopodobieństwo pojawienia się problemów zdrowotnych w przyszłości wzrośnie. Z czasem zaczną zwiększać się masa ciała, pojawią się problemy z nadciśnieniem tętniczym, miażdżycą, spadnie odporność organizmu na infekcje, mogą wystąpić zaparcia.

Winowajcą są zbyt duże ilości tłuszczu, soli i cukru, a przy niedostatecznej aktywności fizycznej dzieciom grozi nadwaga i otyłość. Hamburger z dodatkami dostarczy organizmowi ok. 600 kcal, zaś sałatka warzywna z grillowanym kurczakiem i grzankami znacznie mniej, bo ok. 400 kcal. Dieta obfitująca w produkty typu fast food nie wspiera też dziecka w nauce i przyswajaniu wiedzy. Mogą również pojawić się problemy skórne.

Wygodny, łatwo dostępny i smaczny posiłek zawiera znaczne ilości kalorii. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak kaloryczne są dania fast food. Oto kilka przykładów:

Nazwa dania	Ilość(g)	Ilość kalorii (kcal)
Kurczak z rożna	Porcja (250 g)	450 kcal
Pizza „Margarita”	Mała	750 kcal
Pizza	(1 kawałek)	300 kcal
Frytki	mała porcja	230 kcal
Frytki	duża porcja	470 kcal
Nuggets	6 szt.	250 kcal

Kebab	średnia wielkość	650 kcal
Hamburger	1 szt.	250 kcal
Cheeseburger	1 szt.	320 kcal
Hamburger z dodatkami	1 szt.	600 kcal
Hot dog	1 szt.	450 kcal
Kanapka z dodatkami	1 szt.	800 kcal
Kiełbasa	100g	330 kcal
Chicken Pizziola	100g	140 kcal
Double Whopper	354g	837 kcal
Big King XXL	368 g	1066 kcal
Twister	1 szt.	420 kcal
Longer	1 szt.	265 kcal
Bic Mac	1 szt.	500 kcal
Mc Chicken	1 szt.	455 kcal
Hot wings	100g	213 kcal
Cesar salad	Porcja	90 kcal
Grilled Chicken Cesar Salad	Porcja	210 kcal
Kanapka Fish King	185 g	450 kcal

*Na podstawie analizy informacji o wartości energetycznej produktów oferowanych przez wybrane sieci barów szybkiej obsługi w Polsce (McDonalds, KFC, Burger King).*

Aby spalić kalorie zawarte w hamburgerze z dodatkami, należy ponad 2 godziny szybko spacerować lub 1,5 godziny jeździć na rowerze. To spory wysiłek. Dlatego wybierając fast food należy rozważyć, czy w najbliższym czasie planujemy aktywność fizyczną, aby pozbyć się tych kalorii.

Dlatego jeśli już decydujemy się na fast food, to sałatka z warzyw i dodatkiem grillowanego kurczaka czy ryb jest lepszym wyborem niż pszenna bułka lub naleśnik ze smażonym mięsem. Warto zrezygnować z sosów majonezowych, a wybrać lżejszy sos winegret – w małych ilościach. Pizza niech będzie z minimalną ilością sera, kanapki zaś raczej z pieczywa razowego niż pszennego. Warto zamiast słodkiego, gazowanego napoju wybrać wodę lub sok 100%.

## O czym warto pamiętać?

1. Przyzwyczajajmy dzieci do potraw przygotowywanych w sposób tradycyjny z rodzimych produktów.
2. Starajmy się nie zastępować pełnowartościowego posiłku daniami fast food i przestrzegajmy przed tym nasze dzieci.
3. Korzystanie z żywności typu fast food niech będzie okazjonalne i nie traktujmy tego jako nagrody.
4. Dodatkowa porcja warzyw bądź surówek zwiększy ilość cennych składników w zestawie.
5. Kupując frytki poprośmy, żeby nie były wcześniej solone. Sami kontrolujmy ilość dodanej soli.
6. Zachęcajmy dzieci do picia wody, najlepiej niegazowanej i wybierajmy wodę zamiast słodkich napojów.
7. Uważajmy na wielkość porcji – może warto jeden zestaw podzielić na dwie osoby.

### Czytaj więcej:

Produkty fast food źródłem nadmiaru soli w diecie, mgr inż. Katarzyna Świdorska

---

## Literatura



---

**mgr inż. Barbara Wojda**

**Artykuł:** Fast food – czy szybko znaczy zdrowo?

**Data publikacji:** 09.08.2018

**Tagi:** FAST FOOD BARBARA WOJDA