

## Οι κίνδυνοι του fast food στην υγεία

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Το αλάτι όταν καταναλώνεται σε υψηλές ποσότητες μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση, ενώ έχει σχετιστεί και με διάφορες μορφές καρκίνου όπως καρκίνος του παχέως εντέρου.

### Τι πρέπει να προσέχετε

Το έτοιμο φαγητό είτε αυτό είναι fast food είτε είναι τύπου σουβλάκι ή πίτσα θα πρέπει να πληροί μια βασική προϋπόθεση: να είναι γευστικό. Για το λόγο αυτό, όλων των τύπων το έτοιμο φαγητό περιέχει αρκετό αλάτι και λιπαρά, σε πολλές περιπτώσεις κορεσμένα.

Ειδικότερα ένα μεγάλο μέρος του fast food, στο οποίο επικεντρωνόμαστε περιέχει και τα δύο αυτά συστατικά.

Το αλάτι όταν καταναλώνεται σε υψηλές ποσότητες μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση, ενώ έχει σχετιστεί και με διάφορες μορφές καρκίνου όπως καρκίνος του παχέως εντέρου.

Φυσικά, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρήσει κανείς ότι η κατανάλωση 1 - 2 φορές την εβδομάδα γρήγορου φαγητού οδηγεί σε υπέρταση ή καρκίνο. Όταν όμως η διατροφή μας βασίζεται σε τέτοιου τύπου τρόφιμα, είναι φτωχή σε φρούτα και λαχανικά και γενικότερα στερείται βασικών κανόνων υγείας, τότε δημιουργείται ένα θετικό προς την ανάπτυξη τέτοιων προβλημάτων υπόβαθρο.

Όσον αφορά τα λιπαρά, αυτά βρίσκονται κυρίως στις διάφορες σως - σάλτσες που χρησιμοποιούνται, στα προϊόντα κόκκινου κρέατος (μοσχάρι, χοιρινό) όπως μπιφτέκια, αλλαντικά, καθώς επίσης και στα έλαια που χρησιμοποιούνται για το μαγείρεμα και τηγάνισμα των τροφών, π.χ. για τις πατάτες τηγανιτές. Η αυξημένη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων σχετίζεται σήμερα με νοσήματα όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά, ο καρκίνος κ.α.

Ειδική αναφορά θα πρέπει να γίνει στο είδος του λαδιού που χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα - τηγάνισμα των γευμάτων, ειδικότερα για τις πατάτες που καταναλώνονται αρκετά συχνά. Η επεξεργασία των ακόρεστων λιπαρών του λαδιού σε υψηλές θερμοκρασίες έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη των λεγόμενων trans λιπαρών. Όσο λοιπόν συχνότερα χρησιμοποιείται ένα λάδι τόσο περισσότερα trans αναπτύσσει. Όταν λοιπόν τα διάφορα τρόφιμα είναι τηγανισμένα-πατάτες τηγανιτές, παναρισμένες κοτομπουκιές, onion rings κ.α. - περιέχουν trans λιπαρά, τα οποία είναι τόσο περισσότερα όσο περισσότερο χρησιμοποιημένο είναι το λάδι όπου τηγανίστηκαν. Τα trans ενοχοποιούνται σήμερα για προβλήματα που αφορούν την καρδιά και τα αγγεία, με κυριότερο αυτό της αρτηριοσκλήρυνσης.

Αυτό που σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να γίνει είναι ένας συνολικός αφορισμός του φαγητού απ' έξω. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής επιβάλλει πολλές φορές, ιδίως για άτομα που είναι αρκετές ώρες έξω από το σπίτι, την κατανάλωση έτοιμου φαγητού. Αυτό λοιπόν που μπορεί να επισημανθεί είναι ότι για όλα υπάρχουν υγιεινές επιλογές. Για παράδειγμα όταν κάποιος έχει να επιλέξει ένα γεύμα από ένα fast food, θα μπορούσε να επιλέξει ένα σάντουιτς υπό μορφή μπαγκέτας, μια σαλάτα στην οποία να αποφύγει να προσθέσει σως αλλά να χρησιμοποιήσει ελαιόλαδο, μια μερίδα ζυμαρικών με κόκκινη σάλτσα, αντί να καταναλώσει burgers, πατάτες τηγανιτές, παναρισμένα προϊόντα, λουκάνικα και hot dog. Ακόμη

και αυτά δεν σημαίνει ότι δεν τα καταναλώνουμε ποτέ, αλλά δεν θα πρέπει να αποτελούν συνήθειες.

Όσον αφορά το greek fast food, δηλαδή τα παραδοσιακά σουβλάκια, αποτελούν επίσης μια καλή εναλλακτική αλλά υπό προϋποθέσεις. Όταν η πίτα από ένα σουβλάκι έχει τηγανιστεί ή ψηθεί σε πολυχρησιμοποιημένο λάδι, σαφέστατα και το σουβλάκι περιέχει trans λιπαρά, όπως επίσης και το κρέας που χρησιμοποιείται –ειδικότερα ο γύρος – είναι πλούσιο σε αλάτι και κορεσμένα λιπαρά. Όταν όμως το σουβλάκι είναι με μια πίτα αλάδωτη, περιέχει καλαμάκι κοτόπουλο, ντομάτα, κρεμμύδι και άλλα λαχανικά και αντί για σως περιέχει τζατζίκι, αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή.

**Πηγές:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr) - [iatrixa.gr](http://iatrixa.gr)