

GREITO MAISTO ŽALA ORGANIZMUI

Vienas pagrindinių sveikatą saugančių gyvenimo veiksnių bei ligų profilaktikos elementų yra sveika mityba. Mitybos įpročiai daro įtaką asmens sveikatai net 25-30 proc. Tačiau greito maisto atsiradimas radikaliai pakeitė vartotojų požiūrį į mitybą, jos ypatumus bei gyvenimo būdą. Greitas maistas tapo neatsiejama šiuolaikinio vartotojo dalimi.

Kas yra greitas maistas ?

Greitas maistas – tai bendras terminas naudojamas apibūdinti patiekalus, kuriuos galima greitai pagaminti ir patiekti valgymui. Toks maistas yra dažnai pigesnė ir greitesnė alternatyva maisto gaminiui namuose. Pastaruoju metu greitas maistas tapo neatsiejama kasdienio gyvenimo dalimi. Pagrindiniai greito maisto patiekalai tai: mėsainiai, picos, sumuštiniai, kebabai, bulvytės fri, ir kiti produktai.



Greito maisto žala organizmui

Greitas maistas yra priskiriamas prie sveikatai nepalankių maisto produktų. Vartojant tokį maistą retai ir mažomis porcijomis, didesnių pokyčių organizme nepastebima. Tačiau atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad dažnas greito maisto vartojimas lemia įvairius žmogaus sveikatos sutrikimus, dėl juose esančių kenksmingų medžiagų. Greitas maistas didina kūno svorį ir nutukimo riziką, yra pagrindinis rizikos veiksnys antrojo tipo cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų, hipertenzijos ir insulto bei kai kurių onkologinių ligų rizikos veiksnys.

**Pagrindinės medžiagos, laikomos kenksmingomis greito maisto produktuose:
akrilamidas, sotieji ir trans riebalai, druska, saldikliai.**

Greito maisto rūšys:

sriubos maišeliuose, bulvių košė maišeliuose
,makaronai greito paruošimo;
bulvytės, mėsainiai;
spragėsiai, traškučiai;
pica, dešrainiai, kebabai.



Kodėl valgyti greitą maistą yra žalinga?

Greitas maistas yra paklausus ir traukia pirkėjus savo žema kaina ir pabrėžtu skoniu. Tokį skonį suteikia kenksmingi priedai, kurie sukelia priklausomybę ir neigiamai atsiliepia sveikatai. Ypatingos žalos dėl reto naudojimo nėra. Jei greitas maistas racione tampa kasdien, organizmo darbo sutrikimai yra neišvengiami:

antsvorio atsiradimas, nutukimo vystymasis;

inkstų liga;

cholesterolio kiekio padidėjimas;

aterosklerozės vystymasis;

tulžies pūslės akmenų susidarymas;

didelė hipertenzijos išsivystymo tikimybė;

didelis cukraus kiekis kraujyje;

kasos apkrova, jos patologijų raida;

gali paveikti psichikos būklę



- Reguliariai naudojant greitą maistą, sutrinka medžiagų apykaita, sulėtėja medžiagų apykaita;
- žarnyno mikroflorą kamuoja cukraus ir riebalų perteklius, nes mėsainių bandelėje ir padaže yra daug šių maisto produktų. Kartu su sūriu maistu žarnyne gali prasidėti puvimas dėl cukraus nusėdimo ant žarnyno sienelių;
- „Dėka“ transriebalų, naudojamų greitime maiste, kenčia širdis, rizika susirgti onkologija yra didelė;
- kasa yra pervargusi dėl didelio cukraus kiekio, kuris gali sukelti diabetą;
- didelis kalorijų kiekis sukelia nutukimą dėl greitų angliavandenių;
- sotumą greitai pakeičia alkio jausmas - ir persivalgymas su tokia netinkama dieta yra garantuotas.

Greitas maistas gali būti viliojantis dėl savo patogumo ir skonio, tačiau neigiamas ilgalaikis poveikis jūsų kūnui ir bendrai sveikatai turėtų priversti susimąstyti. Suprasdami su greito maisto vartojimu susijusią riziką ir imdamiesi aktyvių veiksmų, kad pasirinktumėte sveikesnį maistą, galite apsaugoti savo kūną nuo neigiamų greito maisto sukeltų pasekmių.

LITERATŪRA

1. <https://www.sveikiau.lt/greitas-maistas>
2. Magistro darbas „GREITO MAISTO ĮTAKA VARTOTOJŲ SVEIKATAI IR KŪNO MASEI „, <https://portalcris.lsmuni.lt/server/api/core/bitstreams/d2bd5d2e-c15a-41ad-845e-420745cad97d/content>
3. Mokslinis straipsnis <https://straipsniai/ivairenybes/ktu-mokslininkes-greitas-maistas-zalingas-o-gal-ir-naudingas-kur-slypi-didziausi-pavojai.html>

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Donata Šimkutė, +37067684602, donata.simkute@sveikatos-biuras.lt



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šaulis, miesto sveikatos specialistė
visuomenės sveikatos biuras