

**«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства».**

**Джон Леббок, британский биолог**

## **Бросовая еда**

Как только производители продуктов питания не пытаются облегчить нам жизнь. В плане меньших затрат времени на приготовление завтрака или ужина. Что же касается обеда, то тут мы вообще «лидеры» - купить чашку кофе, а к ней выпечку, дело привычное. Если раньше кое-кто из нас брал с собой на работу ланч-бокс (коробку для домашних бутербродов или салата с кусочком тушеного мяса), то сейчас в ваши коллеги по офису вас не поймут. Мол, отстал от жизни.

Теперь перед нами на тарелке дома чаще всего разогретое в микроволновке замороженное или уже готовые бифштекс или котлета (купленные в вакуумной упаковке). Ещё меньше возни с пельменями, сухими супами в пакетиках или растворимым картофельным пюре. В итоге и время сэкономили для других дел и не так уж пресно. Масс вкусовых приправ. Но вот что-то после нескольких месяцев такой режима питания «на ходу» у многих начинаются проблемы с желудочно-кишечным трактом: изжога, отрыжка, периодические боли в области желудка или печени. И в этом нет ничего удивительного, так как замороженные рыбные палочки, заготовки для кексов, десертов и соусов, всевозможные готовые обеды и завтраки предназначены лишь не для ежедневного питания. За рубежом она получила очень меткое название - «бросовая еда».

Подобное некорректное, если не сказать, потребительское отношение к собственному здоровью, оборачивается частичной потерей витаминов в блюдах, завышенным содержанием соли сахара и жиров. Так же для продления сроков хранения дополнительно вводятся консерванты, улучшители вкуса (глутамат натрия), порой искусственные красители гидрогенизированное пальмовое или пальмоядровое масло, эмульгаторы, стабилизаторы. Все они проходят гигиенический контроль на безопасность для организма, остается только следить за соблюдением правил и сроков хранения, но...

Суп или привычный нам, южанам, борщ и вкуснее и самое главное – полезнее. Свежие овощи, чуть ли не с грядки, пряная зелень, не подвергнутое заводской обработке мясо курицы или говядины только что с рынка. И всё это «приправлено» заботой о здоровье любимой женой или матерью. А

главное, при варке не использованы мальто-декстрин и эмульгаторы, загустители или растительный белок. Да, для здорового человека, особенно в походных условиях или экстремальной ситуации подобная «мусорная еда» вполне допустимая кратковременная альтернатива домашнему питанию. Тем более что лучше уж такой «пакетный» обед, чем голодание. Но сравниться с рационом, в который входят салат из свежих овощей, тарелка супа или борща, компот, «фаст-фуд» никогда не сможет.

Безусловно, противники той же шаурмы, гамбургеров или пиццы, хот-догов, сэндвичей, различных снеков не очень далеки от истины, утверждая, что постоянное поедание их может нанести вред здоровью, в частности привести к излишней массе тела, обострениям хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Тем более при жарке «фаст-фуда» часто могут использоваться вредные транс-жиры.

Как свидетельствует Всемирная организация здравоохранения в ближайшие годы стоит ожидать в мире значительное увеличение людей, страдающими ожирением. А при сопутствующей низкой физической активности возможен рост сердечно-сосудистых заболеваний.

Именно поэтому, не надо ссылаться на свою занятость, отсутствие свободного времени, как бы оправдывая свои вредные пищевые привычки. Откажитесь от «бросовой еды» в пользу вкусной и полезной домашней пищи!

**31.01.19.**

**Игорь Долгошеев,**

**специалист по связям**

**с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**