

## «Быстрая еда»: за и против

<http://www.takzdorovo.ru/pitanie/bystraya-eda-za-i-protiv/>



Современный человек постоянно занят. У него не хватает времени не только на то, чтобы выспаться или сделать зарядку, но даже на приготовление еды.

Кого-то выручают предприятия фаст-фуда. Другим приходится прибегать к помощи продуктов быстрого приготовления, которых сейчас на рынке продуктов питания великое множество. Но так ли безопасна для здоровья эта экономия времени?

### **Завтрак. Каша**

**Почему быстро готовится?** Чтобы жесткое зерно приготовилось так быстро, с него сначала удаляется шелуха, затем сошлифовывается оболочка, содержащая клетчатку, и зародышевая часть, в которой находится основной запас полезных веществ.

### *Идеальный завтрак*

Чем завтракать, если не хочется есть или долго готовить? Какой завтрак самый питательный? Как набраться сил и не навредить фигуре? Мы подготовили 20 завтраков на все случаи жизни. Прежде всего, подружитесь с кашами. Каша – идеальный здоровый завтрак.

Для употребления остается только основная часть зерна, состоящая из крахмала. Которую, для ускорения приготовления, дополнительно измельчают до состояния тонких хлопьев и дополнительно обрабатывают паром.

**Плюсы.** Такой завтрак экономит 20–30 минут, требующиеся для варки каши из цельного зерна. Не нужна плита и специальная посуда, можно готовить в поездках. «Быстрые» каши имеют неплохую пищевую ценность и менее калорийны, чем чипсы или шоколадные батончики.

**Минусы.** Утоляют голод ненадолго, поскольку содержат быстрые углеводы — легко перевариваемые крахмалы. Кроме того, часто содержат добавленный сахар и другие ингредиенты, которые не позволяют самостоятельно контролировать вкус и калорийность готового продукта.

**Чем заменить?** Цельнозерновыми хлопьями и крупой, требующими минимального времени варки – от трех до восьми минут. Зерно, из которого они состоят, обработано слабо и содержит больше полезных веществ. Кроме того, соль, сахар, масло и другие добавки в кашу вы кладете сами.

### **Обед. Лапша**

**Почему быстро готовится?** «Быстрая» лапша обычно изготавливается методом дегидрирования. Это значит, что вся влага из нее удаляется путем высушивания при высоких температурах.

В составе такой лапши, помимо пшеничной муки высшего сорта, состоящей из большого количества крахмала, дополнительно содержится крахмал, клейковина и эмульгаторы-загустители, которые позволяют продукту мгновенно разбухнуть в горячей воде.

«Наполнитель» для лапши делается из дегидрированных мясопродуктов – гранулированных отходов мясного производства.

В более дешевых вариантах лапши вообще нет животного белка – вместо них используется смесь из соли, глутамата натрия, порошка из соевого соуса и ароматизаторов, имитирующих вкус мяса, курицы или креветок. Подобные добавки также не требуют варки – они мгновенно растворяются в воде.

Примерно такими же свойствами обладают и супы быстрого приготовления, и знаменитые бульонные кубики.

**Плюсы.** Такие макаронные изделия не требуют специальных навыков для приготовления, их можно использовать при наличии только 250–300 мл горячей воды. Мало весят, удобны в транспортировке. В крайнем случае пригодны для употребления в сыром виде.

**Минусы.** В средней порции лапши быстрого приготовления более 300 ккал, из которых почти 60 ккал – это растительный жир низкого качества и почти 200 ккал – легко усваиваемые быстрые углеводы.

При этом у порции очень низкая пищевая ценность: белка содержится всего около 9 г на 100 г готового продукта, а витамины и минеральные вещества практически полностью теряются в процессе высушивания ингредиентов при высокой температуре.

Подобный обед переварится очень быстро, и чувство голода вернется через полтора-два часа.

Кроме того, в приправе к лапше содержится большое количество соли и глутамата натрия – вкусовой добавки, которая вызывает психологическое привыкание к вкусу «быстрой лапши».

### **Ужин. Пельмени**

**Почему быстро готовятся?** Пельмени продаются замороженными и не проходят никакой дополнительной обработки. Относительная быстрота и простота приготовления обусловлена рецептом: небольшое количество сырого фарша помещается в тонко раскатанное тесто.

*Внимание: опасность!*

Высокая калорийность, низкое качество продуктов, переизбыток соли, сахара и жиров – вся правда о фаст-фуде в одном материале. Продукты-провокаторы надо знать в лицо!

**Плюсы.** Создают иллюзию «домашней еды». Практически не требуют дополнительных затрат для приготовления. При отсутствии кастрюли можно приготовить на сковороде.

**Минусы.** Средняя порцияпельменей содержит более 600 ккал. А если их есть со сметаной, майонезом или маслом, калорийность одной порции может возрасти до 700 ккал, что составляет чуть меньше половины дневной нормы калорийности для человека, ведущего сидячий образ жизни.

Более 130 ккал в начинкепельменей приходится на жир. Помимо большого количества жира, в составе начинкипельменей содержится очень много соли. Всего 100 гпельменей может содержать больше половины дневной нормы натрия, избыток которого в рационе приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Кроме того, в начинке дешевыхпельменей встречаются ингредиенты растительного происхождения и мясные продукты низкого качества. Для того, чтобы придать им «вкус настоящего мяса», производители используют вкусовые добавки, в число которых входит и глутамат натрия.

#### **Самое важное**

Продукты быстрого приготовления помогут в экономии времени занятым людям, при условии, что они потребляются только изредка.

Постоянное питание «быстрыми» кашами, лапшой ипельменями приведет к появлению лишних килограммов и расстройству обмена веществ от недостатка витаминов и микроэлементов.