

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Один из популярных продуктов среди молодежи – картофельные чипсы. Они же лидируют и в рейтинге продовольствия, небезопасного для здоровья. Все дело в том, что картофель содержит много крахмала – вещества, состоящего из множества сахаров, в том числе глюкозы и фруктозы, которые в организме человека играют роль источника энергии и обуславливают сытность. При быстром нагревании из крахмала образуется акриламид, известный канцероген и мутаген, чье регулярное потребление в больших количествах вызывает онкологические и другие не менее серьезные заболевания. Установлено, что даже минимальное количество указанного токсина наносит большой вред. Именно поэтому некоторые европейские страны ввели ограничение на содержание акриламида не только в чипсах, но и сухариках, орешках, снеках, кукурузных палочках, готовых сухих завтраках, при производстве которых используется быстрое нагревание или жарка.

Для придания определенного пикантного вкуса в них добавляют синтетические вещества – красители, усилители вкуса, ароматизаторы, содержание которых иногда превышает вес самого картофеля. Регулярное употребление подобных добавок чревато развитием аллергических реакций и пищеварительных расстройств, снижением иммунитета, разрушением зубной эмали и т.д. Кроме того, повторное использование растительного масла для новых партий картофеля также негативно сказывается на здоровье, повышая уровень холестерина в крови.

Разумеется, если вы однажды съедите чипсы, то вряд ли это нанесет серьезный ущерб организму. Но при ежедневном их употреблении вы получаете избыточное количество калорий, соли и потенциальных канцерогенов, образующихся при жарке. Необходимо понимать: в рационе должна быть некая постоянная основа, соответствующая принципам здорового питания. Основные постулаты сбалансированного меню – это разнообразие продуктов и наличие в них жизненно важных веществ. Соответственно нужно ежедневно употреблять достаточное количество овощей и фруктов, по возможности морепродукты, нерафинированное растительное масло, 1,5-2 литра питьевой негазированной воды. И, наоборот, ограничивать в рационе соль, красное мясо (говядина, свинина, баранина) и его «производные» - колбасу, ветчину сосиски, копчености... Плюс идти по пути уменьшения объема блюд по количеству и калорийности (т.е. не переедать), отказаться от вредных продуктов (фастфуда,

жареной, очень острой пищи) и отдавать предпочтение тем, которые содержат пищевые волокна (кашам, хлебу из муки грубого помола). И не в коем случае не забывать о регулярной физической активности. Питайтесь правильно и будьте здоровы!