

# Fast food

Ātri,  
ērti,  
**BĪSTAMI**

Tas taču ir tik ērti — pusdienu pārtraukumā ieskriet kādā ēstuvē, pakert jau gatavu ēdienu un doties tālāk dienas gaitās. Izrādās, **veselībai bīstama ir pat viena maltīte**, kas ieturēta ātrās ēdināšanas ēstuvēs.

Fast food ir ātrs, ērts, gards un samērā lēts veids, kā piepildit kurkstošo vēderu ikdienas steigā. Retu reizi apēdot hamburgeru, neko jaunu savai veselībai neno-darisi (lai gan daži pētījumi pierāda, ka kaitīga ir pat viena maltīte), taču regulāra fast food lietošana var būt veselībai bīstama. To uzkatāmi pierāda arī dokumentāla filma „Super Size Me“. Šajā filmā 32 gadus vecais 188 cm garais un 84 kg smagais amerikānis Morgans Spēr-loks vienu mēnesi pārtiek tikai un vienīgi no fast food, katru dienu ieturot trīs maltītes un dienas laikā uzņemot vidēji 5000 kcal. Morgans ēda visu, ko piedāvā ātrās ēdināšanas restorānu ēdienkarte. Viņš nepārtīka tikai no burgeriem un frī kartupeļiem, viņš ēda arī salātus, taču šajos restorānos arī salāti satur daudz kaloriju, jo tie bagātīgi tiek papildināti ar

treknām mērcēm. Pirms eksperimenta uzsākšanas jaunā virieša veselības stāvokli pārbaudīja gan ģimenes ērsts, gan kardiologs, gan gastroenterologs. Ārsti viju atzina par veselū. Mēnessis nav ilgs laiks, taču Morgana gadijumā fast food ēšanas sekas bija graujošas. Mēneša laikā Morgans pie-ņemās svarā par 11,1 kg,

Filmas „Super Size Me“ autors un galvenais varonis Morgans Spērloks sava fast food eksperimenta pašā sākumā.



viņa holesterīna līmenis paaugstinājās, viņš piedzīvoja izteiktas garastāvokļa svārstības, depresīvu noskanojumu, miegainību, galvassāpes, sirdsklauves, seksuāla rakstura problēmas un aknu aptaukošanos. Lai zaudētu mēneša laikā uzkrāto lieko svaru, Morgnam vajadzēja vairāk nekā gadu. Viņam tas izdevās, ievērojot veganu diētu. Protams, pēc viena cilvēka pieredzes nevajadzētu izdarīt kategoriskus spriedumus, taču skaidrs ir viens – regulāra fast food lietošana nav nevainīga spēlīte.

## Fast food pārņem pasauli

Pēdējo 30 gadu laikā fast food popularitāte tikai pie-aug. Uzņēmējiem tā ir lie-liska iespēja gūt peļņu, taču ārsti un uztura spe-ciālisti apgalvo, ka šī ten-dence ir kļuvusi par vienu no sabiedrības veselības

Pietiek apēst vienu burgeru, lielo porciju frī kartupeļu ar majonēzi un izdzert glāzi saldējuma kokteiļa, lai uzņemtu apmēram 1500 kcal. Tā ir **dienas norma fiziski neaktīvai sievietei**, kurai ir sēdošs darbs.

ienaidniekiem. Šādos ēdienos kaloriju ir daudz, bet bioloģiskā uzturērtība tuva nullei, jo minerālvielu, šķiedrvielu, antioksidantu un vitamīnu saturs ir tik niecīgs, ka to nav pat vērts pieminēt. Lietojot fast food, ir grūti apjaust šo produktu patieso enerģētisko vērtību. Pavisam nemanīmi ir iespējams vienā māltītē, kas ietvrēta ātrās ēdināšanas restorānā, uzņemt visas dienas kaloriju normu. Pieteik apēst vienu burgeru, lielo porciiju fri kartupeļu ar majonēzi un izdzert glāži saldējuma kokteiļa, lai uzņemtu apmēram



Pētījumā, kurā tika analizēti 8500 skolēnu ēšanas paradumi, konstatēts, ka skolēni, kas ikdienā apmeklē ātrās ēdināšanas restorānus, **saņem sliktāku vērtējumu matemātikā un dabaszinībās.**

1500 kcal. Tā ir dienas norma fiziski neaktīvai sieviešei, kurai ir sēdošs darbs. Turklat ne jau tikai kalorijas ir lielais bieds. Lai gan fast food ir ļoti dažādi ēdieni, tos lielākoties vieno vietas un tās pašas īpašības – tie satur daudz vienkāršo oglīdrātu, piesātināto tauku un sāls. Dienā vajadzētu uzņemt vidēji 55 g tauku, 90 g vienkāršo oglīdrātu un 5 g sāls. Vienu burgeru vien ir jau aptuveni 30 g tauku un 4 g sāls. Savukārt vienā saldējuma kokteili ir ap 80 g cukura, kas ir vienkārši oglīdrāti.

### Ātrās ēdināšanas nedarbi

Tas, ka fast food var izraisīt aptaukošanos, ir skaidrs teju katram, jo tas nav apstrādams – burgeri, fri kartupeļi, vistas nageti un citas neveSELIGAS uzskodas satur milzum daudz kaloriju un tauku. Taču, regulāri lietojot šādu pārtiku uzturā, sekas ir krieti vien nopielikas, riepa un vēdera nav vienīgā problēma. Šāda pārtika var izraisīt:

- straujas cukura līmeņa svārstības organismā, kas var novest pie insulīna rezistences un 2. tipa cukura diabēta;
- paaugstinātu holesterīna un triglicerīdu līmeni asinīs;
- galvassāpes;
- akni un citas ādas problēmas;
- paaugstinātu asinsspiedienu;
- vēdera uzpūšanos;
- tūsku;
- lielu slodzi sirdij;
- elpošanas traucējumus;
- depresiju;
- zobu problēmas;
- palielinātu iespēju saslimt ar resnās zarnas vēzi;
- pavājinātu uztveri un koncentrēšanās grūtības.



## Burgers pusdienās — sliktas sekmes skolā un astma

Fast food nevienam par labu nenāk, tāču šāda pārtīka graujošu ietekmi uz organizmu izraisa tieši bērniem un pusaudziem. Kādā apjomīgā pētījumā, kurā tika analizēti 8500 skolēnu ēšanas paradumi, konstatēts, ka skolēni, kas ikdienā apmeklē ātrās ēdināšanas restorānus, sanem sliktāku vērtējumu matemātikā un dabaszīnības. Arī lasīšana šiem skolēniem sokas gausāk. Tas saistīts ar to, ka regulāra fast food lietošana ietekmē sinapšu veidošanos galvas smadzenēs. Sinapses ir struktūras, kas palīdz vadīt impulsus no vienās nervu šūnas uz citu, un tām ir ļoti liela loma atmiņas procesos.

Citā pētījumā, kurā analizēti bērnu un pusaudžu ēšanas paradumi gada garumā, noskaidrots, ka fast food lietošana uzturā vismaz tris reizes nedēļā palielina iespēju saslimt ar astmu, kā arī paasina astmas simptomus tiem, kas jau slimoti ar šo slimību. Savukārt augļu lietošana vismaz trīs reizes nedēļā samazina astmas lēkņu iespējamību. Šajā pētījumā noskaidrots arī tas, ka fast food lietošana palielina iesnu biežumu. Noskaidrots, ka arī pie dažādām adās problēmām bieži vien vainojama regulāra fast food ēšana. Ja bērnam vai pusaudzim uz adās parādās ekzēma, ir vērts pārskatīt īdenīkarti. Nereti, no uztura izslēdzot ātrās ēdināšanas maltītes, ekzēma pazud.

## Vēlies 2. tipa cukura diabētu? Lūdzu!

Pirms sāc lietot fast food regulāri, uzdod sev šo jautājumu, jo 2. tipa cukura

## Kaloriju daudzums populārākajos fast food

	kcal	tauki	sāls
<b>VISTAS NAGETI 10 GAB., BEZ MĒRCES</b>			
470 kcal	30 g	3,6 g	
<b>1 KIRŠU PĪRĀGS (~ 80 G)</b>			
230 kcal	10 g	0,54 g	
<b>MAZIE FRĪ KARTUPEĻI (~ 75 G)</b>			
337 kcal	17 g	1,5 g	
<b>CĒZARA MĒRCE SALĀTIEM, 1 MAZAIS TRAUCIŅŠ</b>			
190 kcal	18 g	2 g	
<b>1 BURGERS AR LIELLOPA GAĻU (~ 215 G)</b>			
540 kcal	28 g	3,9 g	
<b>1 BURGERS AR VISTAS GAĻU (~ 150 G)</b>			
370 kcal	17 g	3,4 g	
<b>1 ČĪZBURGERS (~ 120 G)</b>			
300 kcal	12 g	2,7 g	
<b>1 WRAP PAR VISTU (~ 300 G)</b>			
610 kcal	31 g	5,4 g	
<b>MAZĀ PORCIJA SĪPOLU GREDZENU (~ 90 G)</b>			
320 kcal	16 g	3,4 g	
<b>1 PICAS Šķēle ar BEKONU (~ 150 G)</b>			
410 kcal	25 g	4,2 g	
<b>1 HOTDOGS (~ 150 G)</b>			
470 kcal	29 g	4,9 g	
<b>1 KARAMELU VIRTULIS (~ 100 G)</b>			
390 kcal	20 g	0,7 g	
<b>1 SVIESTMAIZE AR VISTU (~ 240 G)</b>			
540 kcal	27 g	4 g	

Tabulā norādītais kaloriju, tauku un sāls daudzums ir aptuveni, jo dažādu ātrās ēdināšanas restorānu piedāvājums atšķiras. Enerģētisko vērtību ietekmē mērces, pievienoto dārzeni, elijas un gaļas produktu daudzums.

diabēts ir cieši saistīts ar ēšanas paradumiem. Kādā pētījumā, kuru 15 gadu garumā veica Nacionālais sirds, plaušu un asins institūts ASV, noskaidrota, ka *fast food* lietošana regulāri vismaz divas reizes nedēļā veicina insulīna rezistenci.

Savukārt insulīna rezistence ir viens no būtiskākajiem faktoriem 2. tipa cukura diabēta attīstībā. Ja cilvēkam ir insulīna rezistence, viņa organisms nespēj adekvāti reaģēt uz insulīnu. Insulīns ir tas, kas palīdz vienkāršajam cukuram – glikozei – no asinīm nonākt šūnās. Insulīna rezistences gadījumā aizkunķa dziedzeris strādā adekvāti, insulīns tiek ražots, bet uz šūnām esošie receptori nedarbojas, kā nākas, mazinās to jutība un insulīns nespēj pienācīgi veikt savu darbu. Tā rezultātā glikoze paliek asinīs, iestājas hiperglikēmija, savukārt šūnas cieš badu, jo tām nepietiek enerģijas. Papildus tam insulīna rezistence ir cieši saistīta ar dažādām sirds un asinsvadu saslimšanām.

## Esi sveicināta, depresija!

Zinātniekim ir skaidrs, ka ēdiens ir viens no faktoriem, kas ietekmē risku saslimt ar depresiju. Noskaidrota, ka B grupas vitamīni un omega-3 taukskabes saslimšanas risku mazina, un daudzi zinātnieki padzīlnāti pētījuši šo komponentu iedarbību uz smadzeņu darbību. Taču maz ir tādu pētījumu, kas skaidro to, kuri produkti varētu veicināt depresijas attīstīšanos. Taču nesen Spānijā tika pabeigta apjomīgs pētījums vairāku gadu garumā, kurā piedalījās teju 9000 respondentu. Tika analizēti respondentu ēšanas paradumi, un viņiem bija jāpilda dažādi testi, kas ir viens no instrumentiem

depresijas diagnosticēšanā. Rezultāti liecina, ka regulāra *fast food* lietošana palielina risku saslimt ar depresiju. Tas ir saistīts ar to, ka *fast food* satur daudz transtauskabju. Šīs taukskabes negatīvi ietekmē sirds un asinsvadu sistēmu, paaugstina slīktā holesterīna limeni, samazina labā holesterīna limeni, ietekmē iekaisuma markierus un rada endotēlijā (slānis, kas izklāj asinsvadu, limfvadu un sirds dobumu iekšējo virsmu) disfunkciju. Savukārt endotēlijai disfunkcijai ir saistība ar depresijas attīstīšanos. Taču jāsaprot, ka ne jau tikai ēdiens palielina

Cilvēki, kas lieto *fast food*, visbiežāk

## ir vientuli, maz nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm

un ēd maz veselīgu produktu.

Nereti viņi sīrgst  
ar depresiju.

depresijas risku. Depresijas veidošanos ietekmē vairāku faktoru kopums. Šajā pētījumā izanalizēts, ka cilvēki, kuri ikdienā lieto *fast food*, visbiežāk ir vientuli, maz nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm un maz lieto uzturā tādus veselīgus produktus kā augļus, riekuļus, olīveļļu un kvalitatīvas zivis.

## Kaitīga ir pat tikai viena *fast food* maltīte

Jau iepriekš minēts, ka endotēlijai disfunkcija ir saistīta ar depresijas attīstīšanos. Taču ne tikai. Endotēlija normāla funkcionēšana ir cieši saistīta ar sirds veselību. Kā izrādās, ne tikai ilgstoša un regulāra *fast food* ēšana ietekmē endotēlijai. Izmaiņas endotēlijā redzamas pēc katras (!) maltītes, kas ieturēta ātrās ēdināšanas restorānā. Nesenā pētījumā, ko veica Kanadas kardiologi, noskaidrota, ka ikviena *fast food* maltīte nelabvēlīgi ietekmē arteriju stāvokli. Pētījumā piedalījās 28 jauni, spēcīgi, veseli, nesmērķeoši virieši vecumā no 18 līdz 50 gadiem. Nedēļas garumā virieši ēda veselīgu pārtiku, kas saturēja maz piesātināto tauku un daudz vērtīgo polinepiesātināto taukskabju. Pēc tam respondenti ieturēja *fast food* maltīti. Šajā maltītē, kā jau tas pieklājas *fast food*, bija daudz piesātināto tauku un principā nemaz polinepiesātināto taukskabju. Pēc maltītēm virieši tika testēti, tika pētīta endotēlijai darbība. Pēc *fast food* maltītes asinsvadu paplašināšanās spēja, ko nodrošina enditēlijs, samazinājās par 24%. Ja šādu efektu dod tikai viena maltīte, vai vari iedomāties, kādas ir sekas regulārai *fast food* lietošanai? Jāpiemin, ka endotēlijai disfunkcija ir būtisks faktors aterosklerozes attīstībā. V

