

# GREITOJO MAISTO PAVOJAI: KOKIEMS ORGANAMS KENKIA LABIAUSIAI?



- Greitojo maisto restoranų populiarumas stebina. Vien JAV jų yra apie 160 tūkst., Kasdien juose apsilanko apie 50 mln. Amerikiečių.
- JAV gyvena daugiausia nutukusių žmonių – beveik 31 proc. JAV gyventojų turi antsvorio. Nutukusių vaikų skaičius sparčiai didėja ir jau vejasį suaugusiųjų.





Dažnai valgydami greitąjį maistą kenkiame ne tik dailioms kūno linijoms, bet ir savo sveikatai. Vienas iš labiausiai pažeidžiamų organų yra mūsų kepenys.

Tyrimais nustatyta, kad greitojo maisto daroma žala hepatito pasekmės. Ypač pavojingos yra gruzdintos bulvytės, nes jose gausu įvairių kenksmingų medžiagų.

Greitame maiste mažai skaidulų, mažai vitaminų, ypač B grupės.



Vaikai, valgantys daug greitojo maisto, linkę sirgti astma, egzema. Jiems būdingas sunkus kvėpavimas, nosies užgulimas. Britų mokslininkai atliko tyrimą, kuriame dalyvavo pusė milijono vaikų ir nustatė, kad greitas maistas – vienintelė maisto rūšis, tiesiogiai susijusi su astma. Jei per savaitę tris arba daugiau kartų vaikai valgo greitojo maisto, sunki astma išsivysto net 39 proc.



Greitas maistas labai kenkia smegenims. Valgantiems greitąjį maistą vaikams blogėja atmintis, suprastėja mokymosi rezultatai. Didėja gliukozės ir insulino kiekis, žalojamos kraujagyslės.

Atlikę tyrimus mokslininkai teigia, kad vaikai, kurie bent tris kartus per savaitę valgydavo greitojo maisto: mėsainių, dešrainių, traškučių ir kt., žinių patikrinimo testus atliko keliolika procentų prasčiau už kitų mokinių, kurie nevalgė greito maisto, vidurkj.



Tyrimai rodo, kad nesveikas maistas sukelia priklausomybę, panašią kaip narkotinės medžiagos. Jo norisi bet kokia kaina.

Vaikai ir suaugusieji, valgantys greitą maistą, jaučiasi apsunkę ir pavargę, neturi energijos, negali susikonzentruoti į mokslą ir darbą, nes greitajame maiste beveik nėra naudingųjų organizmui medžiagų. Suteikia tik sotumą ir trumpam laikotarpiui.



Ar greito maisto trūkumas tik tai, kad jis tukina? Deja ne...

Kepama mėsa, bulvytės aukštos temperatūros aliejuje – išsiskiria kenksmingos medžiagos, kurios žaloja organizmą (cholesterolis), pilvo srityje kaupiasi riebalai. Greitame maiste yra daug druskos, todėl organizme kaupiasi vanduo.

Greito maisto paslatys: 24 faktai

<https://www.youtube.com/watch?v=PTx7zBaYItI>

Valgant nesveiką maistą – geriau nelipti ant svarstyklių 😊





Nuraminimui... Valgant vienodą maistą, prie jo priprantama ir jis pasidaro nebe toks skanus, norisi kitokio. Greitas maistas tik etapas. 😊



Šiandien populiariausi ir labiausiai pasaulyje paplitę greitojo maisto produktai yra traškučiai, sumuštiniai, mėsainiai, kepta vištiena (blauzdelės ir sparneliai), gruzdintos bulvytės, picos, dešrainiai ir ledai.

