



18.01.2018 г. ТЕМА - 1

Нездравословна храна (теоретична дейност/лекционен курс заедно с партньор; използване на мултимедия продукт) – Защо я харесваме? Защо е вкусна? Допълнителни екстри. Защо е нездравословна? Защо затлъстяваме?



НЕЗДРАВΟΣЛОВНА ХРАНА

Мазнините, ресторантите за бързо хранене предлагат изобилие от нездравословни храни. Но кои храни са здравословни? Специалистите по хранене не са единодушни в отговора. Някои са против използването „на термина нездравословна храна“, но повечето смятат, че той точно характеризира храни като:

- бъргъри, пържени картофи, пица, пай, тестени сладкиши, които се предлагат в ресторантите за бързо хранене.
- снаксове, чипсове и гризки, бонбони, шоколади и шоколадови десерти, бисквити, сладкиши и газирани напитки;
- полуготови пици, замразени готови ястия и други полуфабрикати и полуготови храни, приготвени и обработени във фабрични условия.

Специалистите по хранене предупреждават, че консумирането на подобни храни е опасно за здравето.

Защо я харесваме?

В последните няколко десетилетия се консумират все повече нездравословни храни, защото те са евтини и достъпни за всички – продават се навсякъде. В повечето случаи се предлагат готови или полуготови и не изискват усилия и време за приготвяне. Но, най-важното е, че за много хора тези храни са вкусни.

Защо е вкусна?

Причината е в големите количества захар, сол и мазнини, които съдържат нездравословните храни. Човешкият организъм се нуждае от сол и захар, но повечето хора дават много повече от необходимото, защото така става по-вкусна. Мазнините също правят храната с по-добър вкус.

Допълнителни екстри.

Производителите знаят, че хората харесват сол, захар и мазнини и прибавят към храните повече от необходимото. За да подобрят вкуса на храната, добавят и различни вещества, наречени подобрители. Не е страшно, ако редовно се храните здравословно и само от време на време похапвате нездравословна храна. Но, ако прекалявате, ще си навлечете сериозни проблеми – зъбни кариеси, наднормено тегло, пъпки, задъхване... Някои храни предизвикват постоянна умора, проблеми със съня или главоболие. А с дълготрайните ефекти – заболявания на сърдечно-съдовата система, високо кръвно налягане, захарен диабет и други, ще се сблъскате, когато пораснете.

Защо е нездравословна?

За да сме здрави и дееспособни, храната ни трябва да съдържа всички необходими за организма вещества в определено съотношение. Това съотношение е нарушено в нездравословните храни и определени хранителни вещества в тях са в излишък или в тях изцяло липсват полезни хранителни вещества.

Нездравословните храни съдържат големи количества мазнини, сол, захар и подобрители.

Защо се затлъстява?

Консумирането на голямо количество храни, съдържащи мазнини и захар, съчетано с ниска физическа активност, води до затлъстяване. Храната, която приемаме, трябва да бъде в количество, което ни доставя толкова енергия, колкото организъмът ни може да изразходва.