

БЪРЗОТО ХРАНЕНЕ - НАЧИН НА ЖИВОТ В СЪВРЕМЕННИЯ СВЯТ

Атанаска Радева, Айсел Кадир, Диана Кирева
Медицински университет – Пловдив, Медицински колеж
Специалност “Инспектор по общественно здраве”

Резюме: Бързото хранене е бързо приготвена храна, която е готова и има нужда само от подгриване или е полуготова и става готова след кратка термична обработка. Затлъстяването от бързи и лесно достъпни храни се е увеличило драстично в последните 50 години. Хората по света, които са затлъстели са повече от онези, чието телесно тегло е под нормата, затлъстяването сред децата и тинейджърите бързо се увеличава. Вредно или не е консумирането на тези храни и каква е ползата и вредата от тях в наши дни?! С този доклад и това проучване ще разберем нагласата на младото поколение, ще представим и малко повече яснота и информация, защо трябва да бъдат избягвани тези храни от младото и подрастващото поколение.

Ключови думи: бърза храна, затлъстяване

FAST FOOD WAY OF LIFE IN THE MODERN WORLD

Atanaska Radeva, Aysel Kadir, Diana Kireva
Medical University - Plovdiv, Medical College
Speciality of Public Health Inspector

Summary: Fast food is a meal that is already cooked and needs just heating up or it is a semi-manufactured product that needs short thermal treatment by cooking. Obesity from fast and easily accessible foods has increased dramatically over the last 50 years. People in the world who are obese are more than those whose body weight is below normal obesity among children and teenagers is rapidly increasing. What is the harmful side of eating these foods and what is the benefit and harm of these foods today? With this report and this study we will understand the attitude of the younger generation. We will present a little more clarity and awareness of why these foods should be avoided from the young and growing generation.

Keywords: fast food, obesity

Въведение: Повлиявайки върху културата на страните, най-напред в САЩ, а по-късно и в цял свят се изграждат многобройни заведения за бързо хранене, които бързо стават популярни и много посещавани от младите хора. В България това са традиционните ни баничарници, както и съвременните заведения тип „Бърза закуска”, „Пица на парче”, „Дюнер” и други. Те са аналози на много популярните по цял свят: Макдоналдс, Бъргър кинг, KFC, Сабудей, които са добре познати и у нас. Ето някои данни свързани със затлъстяването /ООН-2016 година/:

- затлъстяването се е увеличило повече от 2 пъти от 1980 година насам
- всяка година 3,4 милиона души умират вследствие на затлъстяване и наднормено тегло
- 41 милиона деца под 5 годишна възраст са с наднормено тегло или затлъстели през 2014 година

Един от най-големите и актуални проблеми в световен мащаб си остава този с наднорменото тегло и затлъстяването, като СЗО /Световна Здравна Организация/ го характеризира като „глобална епидемия”. Причината за възникване на гастрит, язва на стомаха и дванадесетопръстника, запек и много други заболявания е бързината с която

обикновено се яде на подобни места. Затова и те се наричат заведения за бързо хранене- яде се бързо, често в движение, без да се сдъвква добре. Лекарите са убедени, че тази храна е опасна, неправилно балансирана, водеща до затлъстяване.

Най-очевидното предимство на този вид храна е това, че тя спестява време в днешният забързан начин на живот, няма нищо по добро от това да задоволим нуждата от храна бързо и евтино. Не е тайна, че с покачването на теглото идват проблеми като високо кръвно налягане, сърдечно-съдови нарушения, ставни заболявания, нарушения в ендокринната и имунната система. Истина ли е, че храната в заведенията се приготвя с вредна мазнина? Истина ли е, че затлъстяването е свързано с бързата храна? Опасна ли е бързата храна? Това са някои от въпросите на който ще отговорим тук.

Цел: Настоящото проучване има за цел да провери информираността и знанията на младото поколение към бързото хранене и нагласата им към посещаването на заведения тип бързо хранене.

Материал и методи: Тревожна остава тенденцията за предимно високата консумация на бърза храна от подрастващите, което и ни насочи към разглеждането на проблема сред студентите от различните специалности в Медицински колеж към Медицински университет Пловдив. За целите на проучването използвахме собствено разработена анкетна карта. Попълването на анкетата бе анонимно и напълно доброволно. Участници в проучването станаха 104 студента от различните специалности от първи втори и трети курс /както е показано на фигура 1/:

- Рентгенови лаборанти – 7 човека /втори курс/
- Рехабилитатори – 18 човека /втори курс/
- Медицинска козметика -18 човека /втори и трети курс/
- Инструктори – 16 човека /първи и втори курс
- Инспектори – 45 човека /първи, втори и трети курс/



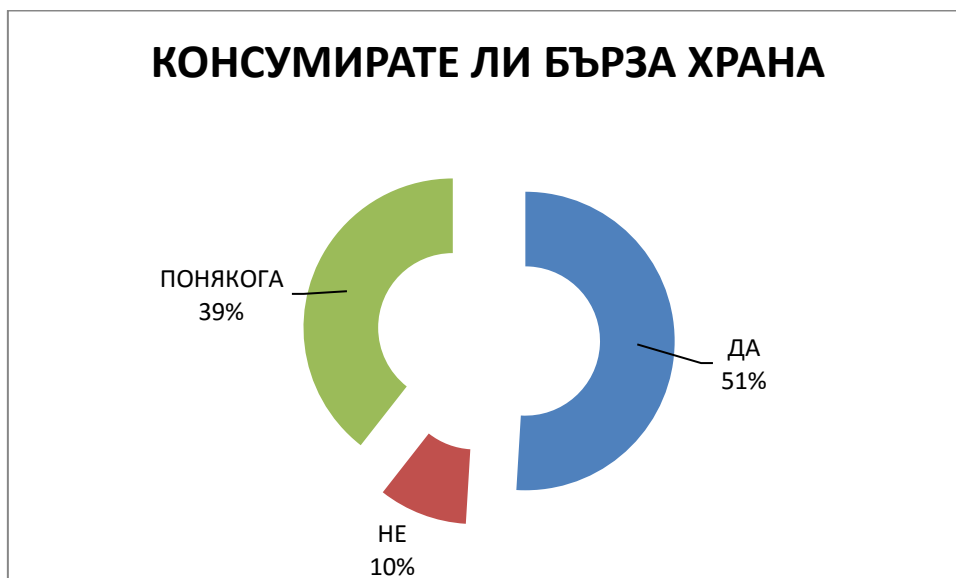
фиг. 1

Анкетираните са на възраст от 19 до 30 годишна възраст разпределени по пол - мъже са 22-ма участници /т.е 21 % / ,а жени са 82 участника / т.е 79% / от анкетираните, както се забелязва жените преобладават поради феминизирането на повечето от специалностите в Медицински колеж Пловдив /показано на фигура 2/:



фиг. 2

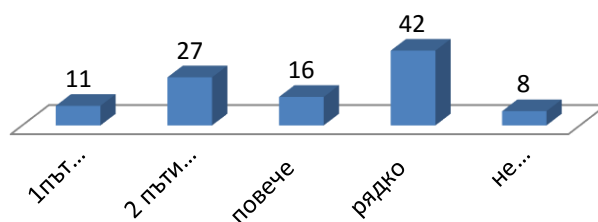
Резултати и обсъждания: Установихме, че повечето от участниците в проучването, знаят какво е бърза храна. Много малък е процента на тези, които категорично отказват да я консумират. Мнозинството потвърждава опасенията, че младите често посягат към вредната храна, висок е процента и на тези / 39% / , които само понякога, но все пак си хапват такава храна.



фиг. 3

Поинтересувахме се: ”Колко често участниците в проучването консумират бърза храна” и получихме следните данни / фигура 4 /:

Колко често консумирате бързи храни

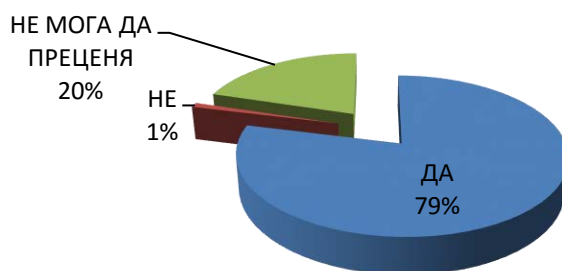


фиг.4

Получихме следният резултат: 27 от анкетираните са отговорили, че поне два пъти седмично прибегват до консумирането на такива храни, въпреки информираността, че тази храна е опасна за здравето и може да доведе до трайни нарушения и увреждания на организма, като 42-ма са писали рядко, че посягат към бързите храни, което ни подсказва, че участниците, знаят за вредното влияние на бързите храни и рядко си позволяват или се опитват да избягват този вид храна, но въпреки това процента на хранещите се с бърза храна остава притеснителен.

Поискахме да разберем: „Истина ли е, че в заведенията за бързо хранене храната се приготвя с вредни мазнини?“ / фигура 5 /:

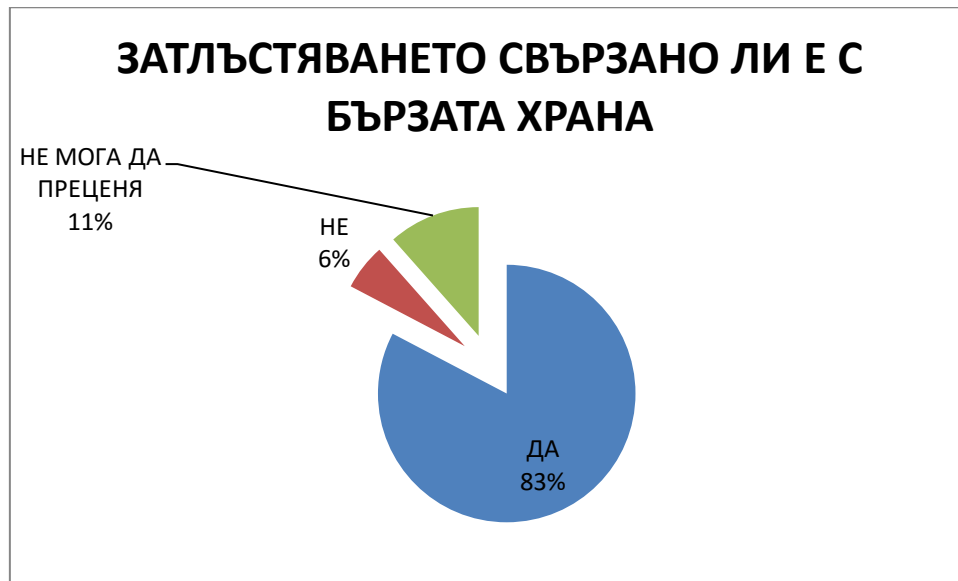
В заведенията за бързо хранене използват ли се вредни мазнини



фиг.5

Всички са отговорили положително с „Да“ на въпроса, че в заведенията се приготвя храна с вредна мазнина, като едва 1%, твърдят, че мазнините с които се приготвят храните в този тип заведения не са вредни. Причините според тях, поради които се консумира вредна храна на бързо е, че времето не е достатъчно за приготвянето и набавянето на по-пълноценна и балансирана храна. Един /мъж/ от всички участници е изтъкнал преимуществото на заведенията за бързо хранене, че работят до късно.

Попитахме участниците дали затлъстяването е свързано с бързата храна и според тях: /фигура 6 /:



фиг.6

Повечето са наясно, че затлъстяването е свързано с употребата на бързите храни, тук интересното е, че цели 11% не могат да преценят, което доказва недостатъчната информираност на младите за проблема с наднорменото тегло и затлъстяването, 6% отказват да повярват на факта, че затлъстяването е свързано с бързото хранене.

За да довършим проучването опитахме се да разберем от анкетираните дали намират бързата храна за опасна /фигура 7/:



фиг.7

Отново всички са отговорили положително с мнозинство, че бързата храна е опасна за здравето и води до затлъстяване, явно тук обаче играе факта, че в този модерен свят, свят на технологии и забързано ежедневие, хората предпочитат да хапнат нещо на бързо и евтино, отколкото да „губят” време за приготвяне или търсене на пълноценна и балансирана храна .

Изводи: Тревожна си остава тенденцията за прекомерната консумация от подрастващите и най-вече младото поколение. България е една от страните с най-висока консумация на храни от заведения за бързо хранене. Всички са информирани и знаят какво е бързата храна, повечето я консумират, неосъзнавайки, че тя не им помага, а напротив за в бъдеще само би им навредила. Въпрос на навик се е превърнало това бързо хранене , а не на глад... , затова бихме препоръчали:

„ЖИВЕЙТЕ „БАВНО”-НЕ КОНСУМИРАЙТЕ НИЩО ПРЕКАЛЕНО „БЪРЗО”!