

## НА ЗАКІНЧЕННЯ НОМЕРА

# ЧИ МОЖНА ЗДОРОВО ХАРЧУВАТИСЯ В МЕРЕЖІ ШВИДКОГО ХАРЧУВАННЯ?

## Скорочений виклад

Healthy Eating in the fast-food lane  
Patient Care, June 2002.

Епідемія ожиріння загрожує здоров'ю мільйонів американців — як дорослих, так і дітей. Понад дві третини дорослих мешканців цієї країни намагається позбутися зайвої ваги або запобігти їй. У США ожиріння і недостатня фізична активність призводять до 300 000 передчасних смертей на рік, що поступається лише частоті випадків смерті від куріння.

Зростання поширеності ожиріння за останні 20 років має чіткий взаємозв'язок із зростанням частки людей, які віддають перевагу харчуванню поза домом. Дослідження, у якому брали участь 16 103 особи, засвідчило, що харчування поза домом, особливо в закладах швидкого харчування, асоціюється із зростанням маси тіла. В іншому дослідженні з'ясували, що взаємозв'язок між ожирінням і частотою відвідування ресторанів швидкого харчування не залежить від освітнього рівня, куріння, вживання алкоголю і фізичної активності.

Нині американці споживають у середньому на 115 кілокалорій на день більше, ніж у 1978 році, що еквівалентно зростанню маси тіла на 10 фунтів (приблизно 5 кг) на рік. Хоча не можна стверджувати, що в ожирінні та в інших хронічних захворюваннях “винні” лише ресторани швидкого харчування (суттєву роль тут відіграє також малорухомий спосіб життя), не можна заперечити факту, що меню цих установ не відповідає рекомендаціям Американської асоціації серця, Американського товариства раку, а також жодним іншим. Типове гамбургер-меню, до якого також входять середня порція картоплі фрі і велика склянка безалкогольного напою, містить 1100—1500 кілокалорій і включає 40—70 г жирів. Це перевищує половину добової енергетичної потреби для середньої жінки та добову потребу в жирах. Крім того, їжа в установах швидкого харчування містить дуже мало фруктів, овочів, клітковини та вітамінів А і С. Єдине джерело кальцію — твердий сир, переобтяжений насиченими жирами і калоріями.

Дієта з високим вмістом насичених жирів і низьким вмістом кальцію й рослинної їжі призводить до зростання ризику кількох хронічних захворювань. Поліпшенням складу їжі можна суттєво запобігти хворобам серця, інсульту, цукровому діабету, остеопорозу та вродженим дефектам нервової трубки. Проте, незважаючи на зусилля громадських та приватних агентств, які намагаються навчити людей здорового харчування, лише у 12% американців дієта відповідає принаймні 8-ми із 10-ти критеріїв рекомендацій.

Хоча більшість американців знає про вади швидкого харчування, близько третини всієї їжі, спожитої поза домом, припадає саме на ресторани цієї мережі; на них же припадає і 42% випадків харчування поза домом дітей дошкільного віку. За

останні 20 років частота споживання їжі в ресторанах швидкого харчування зросла на дві третини (від 16% у 1977 році до 27% у 1995).

Пацієнти загалом погоджуються з тим, що швидке харчування “погане”, хоча насправді й не уявляють повністю, наскільки така їжа шкідлива. Проте навіть за відсутності реальних альтернатив можна навчити пацієнтів вибирати такі страви, які будуть мінімально шкодити їхньому здоров’ю.

### Що може лікар?

Будь-яка стратегія щодо зменшення ризику захворювань, зумовлених харчуванням, мусить торкнутися також вибору страв, які їдять поза домом. У цьому справді є сенс, якщо врахувати, що суттєва частка пацієнтів відвідує установи швидкого харчування досить часто. Замінивши 1—2 страви, які традиційно замовляють у цих закладах, на корисніші, можна суттєво поліпшити раціон, “зекономивши” по 400—800 кілокалорій під час кожного візиту в ресторан.

Лікар може запропонувати стратегію, яка допоможе пацієнтові суттєво поліпшити раціон і зменшити зумовлений харчуванням ризик для здоров’я. Перелік цих заходів подаємо далі.

◆ Порадьте уникати будь-яких страв, до назви яких входить слово “великий” (*“big”* або *“large”*). Без перебільшення, такі страви щодо вмісту калорій і жирів є буквально “гігантськими”. “Завжди голодним” підліткам ліпше насититися, споживаючи такі прості гарніри, як печена картопля, квасоля, кукурудза або зелений салат.

◆ Переконайте пацієнтів у необхідності відмовитися від смаженої їжі. Наприклад, кури або риба справді корисні, проте не тоді, коли вони смажені. Сендвіч із панірованою і смаженою рибою еквівалентний за енергетичною цінністю і вмістом жирів подвійному чизбургеру. Треба уникати смажених картоплі і цибулі. Середня порція картоплі фрі містить 350 кілокалорій і 12 грамів жиру, причому подають її на додаток до їжі, буквально “напакованої” калоріями і жиром. Якщо все ж таки ця страва надто спокуслива, доцільно замовити одну порцію на всю сім’ю. Ще один варіант — обмежитися “дитячим” гамбургером. Зменшені порції дають змогу запобігти споживанню надмірної кількості калорій і жиру.

◆ Порадьте вибирати страви, до яких входить куряча грудинка (панірована або гриль), яка не зазнала тривалого смаження і містить лише 270—340 кілокалорій. Це стосується страв, у назві яких є слово “малий” (*“small”*). Для порівняння: аналогічна страва, у назву якої входить слово “великий”, містить подвійну кількість калорій, а з назвою “подвійний” (*“double”*) — навіть потрійну. Крім того, вміст білків у “великих” та “подвійних” стравах часто перевищує добову потребу в них навіть для молодих чоловіків, які активно займаються спортом.

◆ Переконайте пацієнта віддавати перевагу м’ясу, нарізаному тоненькими пластівцями, та канапкам з таким м’ясом.

◆ Порадьте обмежити споживання твердого сиру. Кілька столових ложок такого тертого сиру або кілька його скибочок додають до страви приблизно 100 кілокалорій та 10 г жиру. Посипаючи тертим сиром порцію картоплі фрі, збільшують її калорійність удвічі.

◆ Рекомендуйте вибирати за гарнір салати. Проте добрі наміри можна звести нанівець, додавши до салату підливу. Традиційні підливи до салатів містять багато калорій і жирів. Ліпше вибирати підливи із зменшеною калорійністю, енергетична цінність яких становить лише третину традиційної.

◆ Як альтернативу смаженій картоплі і цибулі можна замовити цілі овочі (наприклад, стручкову квасолю, кукурудзу або печену картоплю). Треба, проте, пам’ятати, що печена картопля, хоч і вона й не містить жиру, має досить високу енергетичну цінність: в одній великій порції картоплі є близько 300 кілокалорій.

Калорійність їжі суттєво зростає, якщо до неї додавати, наприклад, сметану (1 пакетик сметани додає 60 кілокалорій і 6 г жиру) або підливу, до складу якої входить твердий сир.

◆ Порадьте відмовитися від традиційних соусів. Майонез, сирні підливи і підливи на основі майонезу містять багато жирів і додають до кожної страви приблизно по 100 кілокалорій. Натомість можна обрати кетчуп або гірчицю, які практично не мають енергетичної цінності.

◆ Запропонуйте замовляти солодкі газовані напої якомога рідше. Середня склянка такого напою містить до 160 кілокалорій і близько 10 ложечок цукру, а велика — до 500 кілокалорій та понад 30 ложечок цукру. Ліпшим вибором, особливо для дітей, є молоко або фруктовий сік. Для дорослих, які намагаються уникнути зайвої ваги, це дієтичні газовані напої або не дуже солодкий чай.

◆ Порадьте не замовляти в ресторанах швидкого харчування десертів і коктейлів. Ці страви не ліпші ніж інші. Одне велике тістечко додає понад 200 кілокалорій і 15 г жиру і до того перевантаженого раціону. Заморожені десерти мають низький вміст жирів, але їх доцільно замовляти в невеликих кількостях, оскільки їх енергетична цінність досить висока. Молочні коктейлі (*shakes* і *flurries*), до складу яких входять зацукровані фрукти і шоколад, часто містять понад 700 кілокалорій. Якщо десерт здається надто спокусливим, ліпше замовити одну порцію на всіх.

Перед тим як замовляти страву, доцільно прочитати інформацію про її склад (така інформація подається в меню більшості ресторанів). Треба, проте, пам'ятати, що інколи в цій інформації не подають усіх складників, які зазвичай входять до страви (наприклад, майонез або олію, які є стандартним доповненням сендвічів). Складники підлив до салатів подають, як звичайно, в розрахунку на одну ложечку, тоді як до порції салату входить їх дві-чотири ложечки.

Винятком із традиційних для МакДональдса страв є йогурт: одна його порція містить склянку свіжих фруктів, а дві великі ложки кислого знежиреного молока на додаток забезпечують майже третину добової потреби в кальцію. І це все ціною лише 420-ти кілокалорій.

Підготувала Зореслава Городенчук