

За что фастфуду можно сказать «спасибо»?

Почему нерациональное питание губительно для организма

Одной из причин развития болезней сердца является нерациональное питание. Мы решили подробно остановиться на фастфуде, популярном не только у детей и подростков, но и у некоторых взрослых.



Главный внештатный кардиолог министерства здравоохранения Архангельской области Ксения Костина и кандидат медицинских наук, доцент Северного государственного медицинского университета, врач-диетолог Ольга Шепелева разобрали его состав, что называется, на молекулы и показали перспективу, которая может ждать любителей быстрой еды.

— Действительно, одной из причин развития болезней сердца является неправильное питание. За это нужно сказать «спасибо» современному образу жизни, питанию фастфудом и связанному с этим ожирению, — говорит Ксения Сергеевна. — Давайте посмотрим на Соединенные Штаты Америки. У них из-за популярности фастфуда очень много людей с ожирением, и страдает все больше молодых людей, детей. В нашей стране точки быстрого питания тоже популярны, особенно среди молодежи. В перспективе люди, постоянно питающиеся такой едой, неминуемо будут набирать вес, а вместе с весом могут прийти и другие проблемы — сахарный диабет, заболевания сердца и другие хронические патологии. Поэтому важно, чтобы такой тип питания не становился основным.



FREEPIK.COM

Почему питание фастфудом губительно для организма, как работает этот механизм? По словам кардиолога, питание рафинированной, жареной, жирной пищей повышает уровень липопротеидов низкой плотности, в просторечии — плохого холестерина. Если холестерина много, он не успевает расщепляться, оседает на стенках сосудов, образуя холестериновые бляшки, которые препятствуют кровотоку. Такое поражение сосудов называется атеросклерозом. Со временем могут образовываться тромбы, которые закупоривают сосуды, в итоге кровоснабжение будет нарушено. Органы, в том числе сердце, мозг не будут получать достаточно питания, могут развиваться стенокардия, острый инфаркт миокарда или инсульт. Толчком к развитию атеросклероза может стать воспалительное заболевание.

— Фастфуд — это быстрая еда, его задача быстро насытить организм и дать удовольствие, а затем и подсадить на него, — считает Ольга Анатольевна.

Фастфуды очень калорийны, они содержат много легкоусвояемых углеводов, трансжиров, пищевых добавок, богаты солью. Употребление пищевых добавок-консервантов, стабилизаторов, усилителей вкуса, ароматизаторов затрудняет работу печени, ухудшает ее анти-токсическую функцию, нарушает

углеводный и жировой обмен, вызывает воспаление организма и, к сожалению, увеличивает риск развития онкологических заболеваний. А такие добавки, как ароматизаторы, усилители вкуса вызывают привыкание, и человек старается часто получить удовольствие таким легким, доступным способом, что ведет к увеличению массы тела, избыточному весу и ожирению.

Также возникают заболевания поджелудочной железы, риск возникновения сахарного диабета второго типа, сердечно-сосудистые заболевания.

Избыточное потребление соли является фактором риска для увеличения заболеваемости гипертонической болезнью. По данным Всемирной организации здравоохранения, количество смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных чрезмерным употреблением трансжиров, в год в мире насчитывается более 500 тысяч человек. Поэтому употребление фастфуда должно быть редким, а детям лучше — никогда, так как организм ребенка только растет, только развивается и не может справиться с таким составом, которые есть в фастфудах, заболевания у детей возникают намного быстрее, чем у взрослых.

Материал подготовлен
Архангельским центром
медицинской профилактики



В соответствии с графиком

В Архангельске в поселке 29-го лесозавода продолжается строительство здания для офиса врача общей практики

Ход работ на объекте проинспектировали Игорь Скубенко, заместитель председателя правительства Архангельской области, курирующий сферу здравоохранения, и Александр Герштанский, глава регионального минздрава.

Модульное здание возводят в центре поселка рядом с почтовым отделением по программе модернизации первичного звена президентского национального проекта «Здравоохранение».

Офис по-прежнему будет работать в составе Архангельской городской больницы № 6. Медицинскую помощь здесь смогут получать почти 600 взрослых и 86 детей.

Как подчеркнул Игорь Скубенко, строительство новых объектов здравоохранения находится на особом контроле правительства области.

— Работы по возведению нового здания идут в соответствии с графиком, подрядчик уже закончил устройство свайного поля и занимается установкой модульных конструкций, — отметил зампред.

Завершить работы по сборке модульного сооружения планируется к концу сентября. Затем подрядная организация приступит к подключению здания к внешним инженерным сетям, благоустройству территории и внутреннему обустройству помещений.

— В офисе будут расположены кабинеты врача общей практики и акушера-гинеколога, стоматологическая установка, — рассказал Александр Герштанский. — Часть помещений будет предназначена для базирования бригады скорой медицинской помощи. Новый офис будет использоваться врачами-специалистами шестой горбольницы не только для плановых приемов, но и при проведении выездных приемов.

Работы планируется завершить к концу этого года.



ПРОФИЛАКТИКА

Проверили свое здоровье

В июле свыше 1000 жителей региона приняли участие в акции «Здоровое Поморье», посвященной профилактике инсульта.

День открытых дверей прошел в учреждениях здравоохранения Архангельской области 27 июля.

Жители региона могли пройти скрининговое обследование кровотока в сосудах шеи, которое позволяет оценить его скоростные характеристики и определить риски развития сердечно-сосудистых патологий, в том числе тех, которые могут привести к инсульту.



— В рамках акции 1017 северян прошли скрининговое ультразвуковое обследование, у 377 из них выявлены признаки нарушения кровотока, все они направлены на дальнейшее обследование, — рассказал министр здравоохранения области Александр Герштанский. — Дополнительно во время акции все желающие могут пройти диспансеризацию выходного дня. В июле такой возможностью воспользовались 310 человек.

Министр также отметил, что профилактические мероприятия в ходе реализации проекта традиционно

пользуются интересом у северян. Так, с начала года более 3700 жителей области смогли проверить свое здоровье благодаря инициативе.

Напомним, что губернаторский проект «Здоровое Поморье» реализуется с 2022 года и призван помочь жителям области, в частности трудоспособному населению, пройти обследование в выходной день.

Отметим, что доступность медицинских профилактических осмотров и диспансеризации — одно из ключевых направлений реализации национального проекта «Здравоохранение».