

HITRA HRANA

Hitra hrana pomeni hitro pripravo hrane, ki je delno že pripravljena in jo dokončamo tik pred uživanjem (narezan in zamrznjen krompir za cvrenje, meso za hamburger ...)

-V današnjem hitrem življenjskem ritmu je hiter **prigrizek v obliki sendviča, čokoladne ploščice, kosa pice ali hamburgerja** večkrat udobna rešitev, ko nam primanjkuje časa za pripravo primerne obroka.

-Hitro pripravljena hrana je za mnoge postala nekaj **vsakdanjega, saj se v svetu po nekaterih podatkih na ta način redno prehranjuje že okoli 40 odstotkov ljudi.**

- Ker pa so ljudje vedno bolj osveščeni o pomembnosti zdrave prehrane, se pojavlja tudi odpor do hitre hrane. Ljudje, ki niso prepričani ali je škodljiva njihovem zdravju ali ni, se ji dostikrat raje odpovedo.

-Hitra hrana pomeni tudi hitro uživanje hrane na poti v šolo ali službo, hitro kosilo med odmorom ali hitro večerjo po končanem delu

- Hitra hrana je tudi vsa hrana ki jo pojemo s stoje, na hitro. (to so npr. hrenovke, palačinke, hot dog, pice, rezanci, obloženi kruhki, hamburgerji, ocvrt krompir in podobno)

-Kot pomembno stran prehrane je treba izpostaviti uravnoveženost in vpliv hitre hrane nanjo.

-Pomembna je tudi kakovost hrane in njenih sestavin.

- Obroki hitre hrane so lahko kvalitetni, če kombiniramo primerna živila in pijače. -ponujajo tudi živila z nizko energetske vrednostjo , mlečne izdelke, sadje zelenjavo in polnozrnatih izdelke.

- Hitra hrana je lahko ob pravilni izbiri jedi polnovreden obrok, ki zagotavlja vse pomembne hranilne snovi. V manjših količinah (2 - 3 na mesec)kljub izbiri jedi ni zelo škodljiva.
- Problemi pa se pojavijo ob pogostem uživanju vedno istih jedi, ko hitra hrana dobi že pomembno mesto v človekovi prehrani in lahko pomanjkljivosti kot so premajhne vsebnosti **vitaminov, mineralov, balastnih snovi in prevelike vsebnosti maščob** močno vplivajo na človekovo zdravje.

-Hitra hrana je mnogokrat **energijsko bogata, vsebuje veliko maščobe (veliko nasičenih in trans-maščobnih kislin ter holesterola), soli in sladkorja ter premalo sadja in zelenjave ter posledično tudi premalo vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin.**

-To so tudi glavni razlogi, zaradi katerih je hitro pripravljena hrana prišla na slab glas.

-Ponudniki hitre hrane zato svojo ponudbo širijo in tako (v sicer še vedno obilici "nezdrave" hitre hrane) ponujajo tudi jedi, ki vsebujejo več zelenjave in manj maščobe (zelenjavne, sadne solate...). Torej je tudi pri hitri hrani, tako kot pri izbiri drugih jedi, zelo pomembno, katere jedi naročimo, kako pogosto jih uživamo in koliko.

HITRA HRANA IN AMERIKA

V Ameriki so restavracije s hitro hrano (uporablja se tudi angleško poimenovanje "fast food") doživele razcvet v 70-ih letih, v evropskih državah pa desetletje kasneje. V letu 1970 je bilo v Ameriki okoli 30.000 restavracij s hitro hrano, v letu 2004 pa že skoraj 10-krat več.

Povprečen Američan obiše te restavracije približno štirikrat tedensko, študentje celo 6 do 8

krat tedensko. Revolucija "fast food-a" je Kitajsko in Japonsko ter druge azijske dežele zajela šele konec 80-ih in v začetku 90-ih let. Seveda pa se s hitro hrano ne prehranjujemo le v restavracijah svetovno znanih gostinskih verig. Sendvič, burek, kos pice, krof... lahko kupimo skoraj za vsakim vogalom ali gostinskim pultom.

Vodnik pri izbiri hrane v restavracijah s hitro prehrano

- Izberite majhne porcije. Odločite se na primer za hamburger, ki vsebuje eno porcijo (kos) mesa, malo porcijo krompirčka, manjši sendvič (ne več kot 150 g).
- Izberite hamburger, v katerem je čim več sveže zelenjave in malo ali nič mastnega sira ter slanine.
- Izogibajte se ocvrtim živilom. Namesto njih raje izberite tista, ki so pečena na žaru.
- Izbirajte živila, ki vsebujejo dovolj zelenjave.
- Namesto mastnih prelivov, ki so narejeni iz majoneze, raje izberite "lažje" prelive, ki so narejeni iz jogurta in skute, gorčice ali paradižnikove omake.
- Ljudje z alergijami morajo biti pri izbiri živil še posebej pozorni.
- Namesto sladkih gaziranih pijač in shake-ov raje izberite (mineralno) vodo, 100 % sokove, manj sladke oziroma t. i. pijače "light", stekleničko mleka ali tekočega, navadnega jogurta.

ZANIMIVOST:

Hamburgerji in pečen krompirček imata lahko enak učinek zasvojenosti kot heroin. Tako vsaj trdijo raziskovalci iz Združenih držav, ki naj bi našli dokaze o tem, da lahko ljudje postanemo preveč odvisni od sladkorja in maščob, ki se nahajajo v hitri hrani.

Ugotovitve so tako dodale svoj delež k trditvam, da prevelike količine hitre hrane pripeljejo do pomanjkanja samokontrole. Prav tako bi to lahko pojasnilo iz leta v leto naraščajočo stopnjo debelosti v zahodnem delu sveta.

POSKUS NA PODGANAH

Ugotovili so, da so podgane, ki so jih hranili s hrano, ki je vsebovala 25% sladkorja, ko so jim ukinili takšno prehrano, prešle v nekakšno stanje strahu. Simptomi so vključevali šklepetanje zob in tresenje, kar je podobno simptomom, ki jih je moč opaziti pri ljudeh, ki prenehajo uživati nikotin ali morfij.

e torej naročite BigMac, velik krompirček in velik čokoladni shake, boste zaužili 1.395 kcal, kar je več, kot jih povprečen človek potrebuje za pol dneva. Če pa naročite kraljevsko solato in navadni hamburger in vodo, potem je to le 387 kcal, kar je samo 20 % dnevne potrebe po energiji. Poleg tega s solato dobimo še prepotrebna mikrohranila. Če zaužijete še 2 dcl navadnega jogurta (86 kcal), potem je to že dobra malica oziroma lahko kosilo polno vitaminov in mineralov in ravno prav kalorično, ta obrok pa bo tudi cenejši.

Priporočeni dnevni vnos maščobe (povzeto po DACH):

Starost	Maščoba (% energije)
Dojenčki od rojstva do 4 mesecev od 4 do 12 mesecev	45 - 50 35 - 45
Otroci od 1 do 4 let od 4 do 15 let	30 - 40 30 - 35
Mladostniki in odrasli 15 do 65 let in starejši	30
Nosečnice in doječe matere	30 - 35

oliko kcal (kJ), skupne maščobe, nasičenih maščobnih kislin, soli in sladkorja vsebujejo nekatera živila, ki jih lahko kupimo v restavracijah McDonald's? Na spletnih straneh korporacije McDonald's smo si ogledali nekatere podatke o energijskih vrednostih ter tistih hranilnih snoveh, ki so lahko problematične z vidika priporočenega prehranjevanja - to je predvsem vsebnost skupne maščobe, nasičenih maščobnih kislin, soli in sladkorja.

Poleg absolutnih vrednosti so na spletnih straneh navedene tudi vrednosti v odstotkih glede na priporočeni dnevni vnos, kar potrošniku omogoča bolj premišljeno izbiro živil in sestavo čim bolj uravnoteženega obroka.

Živilo	kcal (kJ)/ živilo	Skupna maščoba (g)/živilo	Nasičene maščobne kisline (g)/živilo	Sol (g)/živilo	Sladkor (g)/živilo
Hamburger	255 (1.067)	9,0	3,0	1,3	7,0
Cheeseburger	300 (1.255)	13,0	6,0	1,7	7,0
Big Mac	495 (2.071)	25,0	10,0	2,3	8,0
McCountry	510 (2.134)	32,0	11,0	2,4	5,0
McCountry Ciabatta	629 (2.632)	37,0	14,0	3,1	3,0
McNuggets (6 kosov)	265 (1.109)	15,0	4,0	1,5	0,0
Krompirček - mali	235 (983)	12,0	2,0	0,9	0,0
Krompirček - veliki	470 (1.966)	23,0	4,0	1,8	1,0
Kraljevska solata	132 (552)	8,0	4,0	0,7	2,0
Čokoladni shake - veliki	430 (1.799)	11,0	8,0	1,0	58,0
Majoneza	135 (565)	15,0	2,0	0,2	0,0
Kečap	25 (105)	0,0	0,0	0,7	0,0
Omaka curry	40 (167)	0,0	0,0	0,4	0,0