

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, prijel se jo je tudi izraz "junk food" (hrana, ki je primerna za na odpad). 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.

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.

Uvod

Zaradi hitrega tempa življenja postaja hitra hrana pomemben del prehrane mnogih ljudi, predvsem zaradi ekonomičnosti s časom in denarjem. 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.

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

Pomembna je tudi kakovost hrane in njenih sestavin.

Mnogo ljudi skrbi način uživanja hitre hrane.

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.