

Fast food

(hitra hrana)

Referat za gospodinjstvo

Datum: 6.10.2007

V današnjem hitrem življenjskem ritmu je hiter prigrizek v obliki sendviča, čokoladne ploščice, kosa pice ali hamburgerja večkrat udobna rešitev, ko ljudem 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.

Razvoj restavracij s hitro hrano

V Ameriki so restavracije s hitro hrano 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 obišče 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.

Restavracije s hitro hrano

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. Zaradi tega je hitra hrana prišla na slab glas. Ponudniki hitre hrane zato svojo ponudbo širijo in tako ponujajo tudi jedi, ki vsebujejo več zelenjave in manj maščobe (zelenjavne, sadne solate...).

Restavracije hitre hrane se danes vedno bolj prilagajajo načelom zdrave prehrane: manj ocvrte in več pečene hrane z malo maščob ali na žaru pečene hrane, manj maščob, več zelenjavnih obrokov, sadja in sadnih solat, jogurtov in mleka z malo maščob ter žitna živila oz. jedi iz polnovredne moke.

Restavracijam za hitro hrano so še najbolj podobne samopostrežne restavracije, čeprav sicer izhajajo iz klasičnih kuhinj. Gre za ljudske kuhinje oziroma delavske restavracije, kjer gostu nudijo cenen in polnovreden obrok hrane, običajno klasičnega tipa. V njih lahko dobi enake obroke kot v klasični restavraciji, npr. dunajski zrezek, golaž, vampe, vse z različnimi prilogami in podobno. Razlika je le v strežbi oz. ponudbi hrane, v udobju in ne nazadnje v ceni.

"Hitre restavracije" običajno pripravljajo tudi hrano, ki jo je mogoče pojesti na cesti, na kolesu ali v avtu. Zaradi posebne izbire živil in njihove priprave je hrana tudi hitreje pripravljena. Sodobni način priprave in posebna izbira živil in jedi sta tudi sprejemljivejša za okus potrošnikov, hkrati je dostopnejša tudi cena.

Ena najbolj znanih restavracij s hitro hrano je McDonalds. Leta 1955 je Ray Krock odprl vrata prve McDonalldove restavracije v Des Plaines, ameriški državi Illinois. Namenjena je bila zaposlenim ljudem, strastnim jedcem dobre hrane in vsem, ki neradi kuhajo. Začeli so z ocvrto hrano in gaziranimi pijačami. Ljudje, ki so več kot 40 ur na teden delali zdoma, niso imeli več dovolj časa za pripravo hrane doma, imeli pa so dovolj denarja, da so lahko kupili že pripravljeno, npr. kar na poti v službo. Hitri življenjski utrip je spremenil ves način prehranjevanja in tudi ponudbo hitre hrane. Poslej jo je bilo mogoče kupiti in použiti tudi na poti v službo ali iz nje, med kupovanjem, med delom in podobno. Izkazalo se je, da so restavracije za hitro hrano zelo primerne za prehrano delavcev (obrok med delom). Izbira, pestrost in okusnost hrane so dale hitri hrani še posebno vrednost med kratkim odmorom sredi dela.

Prednosti in slabosti hitre prehrane

Prednosti hitre prehrane so:

- pomemben vir hranil
- nizka cena
- vir zaslužka
- velika izbira po okusu dobre in raznovrstne hrane
- hitro dostopna hrana, ki jo je mogoče vzeti s seboj
- hrano lahko zaužijemo takoj, na hitro
- turistična privlačnost

Slabosti hitre" prehrane so:

- vir mikrobiološke in kemične kontaminacije
- ročna, nehigienska priprava hrane,
- neprimerni prostori za pripravo hrane,
- težave z vodo, odpadki, lokacijo in drugim,
- neprimerno osebje, slabo znanje, navade in podobno,
- težave pri nadzoru osebja, prostorov in priprave hrane.

Posebna problema pri hitri hrani sta prevelik energijski delež (kalorije) v obliki nasičenih maščob in sladkorja ter premalo zaščitnih snovi, zlasti sadja in zelenjave. Problemi so tudi preveč soli in holesterola ter prazna hrana (t. i. junk food). Prazna hrana ima na energijsko enoto premalo ali nič esencialnih hranil, zlasti vitaminov C in A, kalcija, železa in visoko vrednih beljakovin.

Vitamin A, C, kalcij in železo so med najpomembnejšimi esencialnimi in zaščitnimi snovmi, ki jih primanjkuje v prehrani sodobnega človeka. Tako ima npr. obrok hrane, ki vsebuje hamburger, coca colo, ocvrt krompir in jabolčni zavitek, okrog 1000 kcal - nekako 40 % povprečnih dnevni energijskih potreb - in samo 4 % dnevno potrebne vitamina A. Vitamin A dobimo zlasti v zelenjavi in nekaterih vrstah sadja.

V dnevni prehrani ne sme biti več kot 30 % maščob in ne več kot 300 mg holesterola, ki spremlja zlasti beljakovinsko-maščobna živila (jajca, meso klavnih živali, ribe, perutnino, sir, mleko itd.). Hitra hrana ima tudi malo vlaknin (balastnih snovi), ker vsebuje malo ali sploh nič sadja, zelenjave in črnega kruha.

Še en problem pri hitri hrani je, da je želja po njej dedna, kajti otroci, katerih matere med nosečnostjo jedo hitro hrano, jo tudi oni radi uživajo.

Drug problem pa je, da lahko človek postane od hitre hrane zasvojen. Tako trdijo raziskovalci iz ZDA, ki so to tudi poskusili 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.



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.

Namigi:

NAMIG 1: Občasno lahko zaužijemo kos pice s krožnikom solate, ampak ne pojemo cele pice brez krožnika solate.

NAMIG 2: Če ne moremo jesti sendvičev brez namaza, si ga pripravimo z manj mastnimi namazi (npr. z gorčico, ajvarjem, hrenom, pusto skuto, lahkimi mlečnimi namazi) in jim dodajmo zelenjavo.

NAMIG 3: Pomfrit pecimo v pečici brez dodanega olja (z malo vode po potrebi).

Zaključek:

Ker je hitra hrana zelo škodljiva, če jo jemo preveč (večkrat na dan) in če jo ne izbiramo pravilno (hrano z veliko maščobe in sladkorjem) se jo raje izogibajmo. Če se ji res ne moremo upreti, si jo privoščimo le kdaj kot popestritev na našem jedilniku in naj ne postane naša vsakdanja hrana.



Viri:

<http://www.pozitivke.net/article.php/20030207103350233>

<http://www.zps.si/ZPSstrani/zpsV1.0.nsf/GlavniFrame?OpenFrameSet&DelSpleta=SVETOVANJEFrameSet?OpenFrameSet&Vsebina=0/D0940066EB528FC1C12572BB0032D2BD?OpenDocument&>

<http://lifestyle.ena.com/prikaziCL.asp?CIID=10913>