

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

Skutki uboczne śmieciowego jedzenia

Tak zwane śmieciowe jedzenie - czyli żywność tania i łatwa w produkcji, mało wartościowa pod względem dietetycznym, zawierająca dużo pustych kalorii, utożsamiane często z pojęciem fast food - nie ma dobrej prasy. Wyniki najnowszych badań jeszcze ten wizerunek pogarszają. Hamburger spożywany co najmniej trzy razy w tygodniu zwiększa ryzyko alergii u dzieci i młodzieży. Posiłki typu fast food to nie tylko niezdrowa dieta, sprzyjają one także astmie, alergii i zapaleniom skóry.



Odpowiednie odżywianie jest podstawowym czynnikiem sprzyjającym zdrowiu. Dieta zawierająca nadmierną ilość kalorii, oparta na ofercie fast foodów, powoduje zakłócenia przemiany materii sprzyjające otyłości, cukrzycy, chorobom serca i układu krążenia. Okazuje się, że to nie wszystko. Niektóre składniki „śmieciowego jedzenia”, takie jak mleko, jaja, barwniki, torują w organizmie drogę do symptomów alergii, astmy i egzemy.

Szybko i niezdrowo

Takie są rezultaty badań naukowców nowozelandzkich z Uniwersytetu w Auckland (zespołem kierowała Innes Asher) i brytyjskich z Uniwersytetu w Nottingham (zespół Hywel Williams). Informacje o nich zamieszcza pismo „Thorax”.

Badaniami objęto bardzo liczną grupę - 319 tys. nastolatków w wieku 13-14 lat oraz 181 tys. dzieci w wieku 6-7 lat (odpowiedzi udzielali ich rodzice). Badani, dziewczęta i chłopcy, pochodzą z 51 krajów, biednych i bogatych, na wszystkich kontynentach.

Badanie zmierzało do ustalenia zwyczajów żywieniowych dzieci.

Pytania dotyczyły m.in. tego, jak często konsumowane są poszczególne produkty wymienione w ankiecie. Przewidziano trzy kategorie odpowiedzi: nigdy niejedzone, jedzone jeden-dwa razy w tygodniu, jedzone ponad trzy razy w tygodniu. Pytania dotyczyły także częstotliwości występowania ataków astmy, alergii i egzemy w ciągu ostatnich - przed badaniem - 12 miesięcy oraz ich wpływu na życie codzienne, np. jakość snu.

Uzyskane rezultaty są dość czytelne: między jedzeniem trzy razy w tygodniu bądź częściej hamburgerów pochodzących z zakładów typu fast food a gorszym stanem zdrowia występuje wyraźny związek. W grupie nastolatków powoduje to zwiększenie o 39 proc. ryzyka wystąpienia groźnego ataku astmy. W grupie dzieci ryzyko to wzrasta o 27 proc. W podobnych proporcjach spożywanie hamburgerów trzy razy w tygodniu lub częściej zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia symptomów alergicznych katarów i egzemy.

Nadmiar higieny

Natomiast - co także wynika z cytowanych badań - spożywanie co najmniej trzech owoców tygodniowo zmniejsza ryzyko wystąpienia wyżej wspomnianych dolegliwości o 11 proc. u nastolatków i o 14 proc. u dzieci (normy prawidłowego żywienia rekomendują spożywanie owoców zarówno dzieciom, jak i dorosłym codziennie).

- Z fizjologicznego punktu widzenia związek między jedzeniem typu fast food a alergiami jest łatwy do wytłumaczenia. Jedzenie śmieciowe zawiera dużo nasyconych kwasów tłuszczowych wpływających ujemnie na odporność organizmu. Dochodzi do sytuacji, gdy sterylnie czyste jedzenie, zwłaszcza hamburgery z fast foodów, pozbawia dzieci i młodzież kontaktu z mikroorganizmami, w rezultacie odporność, niećwiczona, słabnie, mamy do czynienia z tzw. nadmierną higieną - wyjaśnia Innes Asher.

Najczęściej występująca postać alergii, pyłkowica, nęka co piątego człowieka. Astma oskrzelowa dotyka od 5 do 8 proc. społeczeństwa. Egzema występuje u kilku procent populacji dziecięcej i poniżej 1 proc. wśród dorosłych.

Dotychczas dwie teorie wyjaśniały występowanie alergii. Starsza przypisuje je stykaniu się w dzieciństwie z alergenami, ale nie znalazła potwierdzenia w badaniach, mimo że usiłowało weryfikować ją wiele zespołów.

Druga teoria, wysunięta przez epidemiologa prof. Davida Strachana z St. George Medical School w Londynie, opiera się na obserwacji, że alergie są rzadziej spotykane u dzieci z rodzin wielodzietnych. Podobnie jest w przypadku dzieci mających częsty kontakt z rówieśnikami w przedszkolu niż u dzieci wychowywanych w domu.

Hipoteza prof. Davida Strachana zakłada, że nadmierne przestrzeganie higieny zapobiega wytworzeniu się prawidłowo funkcjonującego układu odpornościowego, co w konsekwencji prowadzi do nadmiernych reakcji na czynniki niegroźne dla zdrowia.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/home/16293.html>

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy