magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 10. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Fast Food je součástí moderní doby

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Fast-Food-je-soucasti-moderni-doby__s10012x10024.html

Občasnému stravování ve fast foodu se nevyhneme. Je běžnou součástí dnešní zrychlené doby. Zasahuje nejen nás, dospělé, ale silně ovlivňuje naše děti. Rychle zaženeme hlad a utíkáme dál. Společnými jmenovateli u různých řetězců je rychlost obsluhy i zasycení, přátelská atmosféra, barevný svět a hlavně vysoká hodnota tzv.prázdných kalorií. Můžeme alespoň minimalizovat nutné zlo?

Zdroj: Fast Food ze Shutterstock

Fast food - junk food: pokrm s omezenou nutriční hodnotou

Pod pojmem fast food si představíme jídla jednoduše připravená, určená k

rychlé konzumaci. Synonymem pro fast food je slovo junk food, tedy pokrm s omezenou nutriční hodnotou, **chudý na vlákninu, vitaminy a minerální látky, zato bohatý na tuk, cukr a sůl.** Nejčastějším způsobem tepelné úpravy je smažení, které je samo o sobě spojeno s vyšší energetickou hodnotou a v případě, že je použit nekvalitní tuk, zvyšuje se i obsah karcinogenních látek. Velkým nebezpečím jsou i slazené nápoje, které v sobě ukrývají značné množství cukru a tedy i energie. **Obecně v pokrmech z fast foodu najdeme vysoký podíl rizikových nutričních látek. Cíl je totiž jasný – jídla tohoto typu jsou primárně určena k přejídání,** takže se v nich snoubí **vysoký podíl tuku** (tuk dodává pokrmům chutnost, tučné se rozplývá na jazyku), **výrazně sladkou chuť** a samozřejmě **vyšší obsah soli** (sůl zvyšuje chuť k jídlu a po slaném zpravidla následuje chuť na něco sladkého, ideálně sladký nápoj).

Zajímavost: Přestože restaurace rychlého občerstvení považujeme za vymoženost moderní doby, není tomu tak. Již ve starověkém Řecku byly k vidění stánky s chlebem a olivami, pro střední východ zas byly typické chlebové placky (pita chléb) podávaný s falafelem a zeleninou.

Agresivní a lákavý marketing

Fast foodové řetězce jsou zrádné nejen svými výrobky, ale především svým agresivním marketingem. **Vše je barevné, „přátelské“, navozující atmosféru sounáležitosti.** Největší „pecka“ je přece slavit narozky v mekáči,

ne? K pořádné porci tuku, soli a cukru hračku navíc a o pravidelného zákazníka je postaráno. Problémem jsou i porce. V sedmdesátých letech byla za XXL porci považována porce odpovídající v současnosti velikosti S.

Jistě by bylo nejlepší vůbec děti do těchto restaurací nevodit

Nicméně pak vyvstává otázka, zda jej chceme do značné míry vyčlenit z kolektivu. Jít do fast foodu je prostě in. Zkusme tedy své děti naučit vybírat vždy menší zlo, aby se takříkajíc vlk nažral a koza zůstala celá. Naštěstí i sortiment v řadě fast foodových restaurací se rozšířil a nabízí i vhodnější pokrmy. Pozitivně hodnotím i aktivitu uvádění nutričních hodnot na webových stránkách.

Jak vybírat ve fast foodu?

- **Nápoje**

Když už sladký nápoj, tak v menším balení. Šťastným řešením nejsou ani ledové čaje. Vyloženě energetickou bombou jsou ledové kávy a káva latté. Když nápoj, tak vodu, popř. nápoje s náhradními sladidly.

• **Koktejly**

Sice je pravda, že mléčné koktejly jsou zdravé, ale s těmito opatrně. Rozhodně ne velká balení **(jeden takový shake má energetickou hodnotu srovnatelnou s celým obědem při redukční dietě)**, postačí malý, kde je energetický obsah přijatelný pro vydatnější svačinu a dále vybírat shaky bez šlehačky a různých dalších přísad. Namísto koktejlu je lepší variantou ovocný salát, popř. menší porce ovocného džusu (200 ml) nebo jogurt s ovocem.

• **Zálivky**

Když už musíte mít k salátu zálivku, nejlepší je balzamikový ocet, popř. kečup.

• **Saláty**

Vybírejte bez krutonků a **namísto smaženého kuřete vždy volte grilované maso**. Jak již bylo řečeno, pozor na zálivky, úplně postačí citrón nebo balzamikový ocet.

• **Hamburgery**

Nejvhodnější je obyčejný hamburger, pozor na přídavek slaniny, udělá z hamburgeru kalorickou bombu. **Dobrou volbou jsou také wrapy s grilovaným masem.** Namísto hranolek si objednejte salát.

• **Sladké „tečky“**

Zřejmě nejvhodnější je obyčejná zmrzlina v kornoutu. Různými posypy a

polevami se úplně zbytečně zvyšuje energetická hodnota.

Porovnání (z nabídky Burger King) bez komentáře, který je, myslím, vcelku zbytečný.
Menu 1: Hranolky střední (1317 kJ), whopper (2651 kJ), střední cola (720 kJ)
Menu 2: wrap s grilovaným masem (1317 kJ), salát velký (119 kJ), voda

A rada na závěr?

"Když máte hlad, jděte na obyčejné jídlo do běžné restaurace. Fast foodová jídla se vyznačují vysokou energetickou denzitou, což znamená, že v malém objemu se skrývá velké množství energie. K zasycení je potřeba spořádat „big“ porci, což také znaemná „big“ nálož energie." Doporučuje odborná garantka Karolína Hlavatá.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz