**Чем опасна быстрая лапша?**

Признайтесь честно, вы любите лапшу быстрого приготовления, такую, как доширак, роллтон и другие? Макароны из пакетика – это для вас вкусный перекус, или вредная еда? В любом случае, эта статья для вас!

Потому что здесь мы попробуем разобраться, чем вреден роллтон для человека, почему его нельзя есть постоянно, и чем чревата любовь к такой еде?

После второй мировой войны, когда многие страны испытывали острый дефицит продовольствия, японец Андо Момофуки изобрел лапшу быстрого приготовления. Позже ее назвали главным японским изобретением XX века. Сегодня сложно встретить человека, который не питался ею хотя бы единожды. Статистика утверждает, что человечество употребляет в год около 44 миллиардов порций быстрой лапши!

Что изменилось в технологии ее производства за 58 лет, и можно ли питаться моментальной лапшой без риска для здоровья?

**Как производят быструю лапшу?**

Главное отличие моментальной лапши от традиционных макаронных изделий в том, что она, как правило, обжарена в масле. Ее технология производства подразумевает сушку с использованием разогретых до кипения растительных масел. Пропаренный полуфабрикат погружают в специальную камеру с кипящим пальмовым маслом на 2-3 минуты, где последнее заменяет содержащуюся в лапше влагу, за счет чего она становится более пористой. Благодаря изменениям структуры лапши, в дальнейшем ее можно приготовить просто залив горячей водой. Это делает процесс приготовления блюда очень простым и быстрым, что нравится потребителю.

Лапша быстрого приготовления, спасающая человечество от голода в послевоенные годы, имела другие потребительские характеристики и вкусовые качества.

Калорийность моментальной лапши, которая представлена в ассортименте многих магазинов, составляет 430 ккал на 100 г продукта. При этом содержание белка в порции наименьшее — всего 5,5 г, а углеводов больше всего — 52 г. Что касается жира, его значение равно 20 г.

В Республике Беларусь моментальная лапша появилась в 1992 году и сразу же завоевала признание потребителей. Ее дешевизна, удобство в транспортировке и быстрота приготовления сделали ее привлекательной для занятых граждан, а продуманная реклама, представляющая продукт как безопасный и полезный, вызывала доверие. Но на самом деле за яркой этикеткой скрывается далеко не полезное блюдо, регулярное употребление которого может привести к серьезным последствиям. Почему же быстрая лапша до сих пор не запрещена?

Изготавливается популярный продукт чаще всего из пшеничной муки высшего сорта, иногда с добавлением яичной муки. С точки зрения здорового питания — это не лучший выбор, поскольку мука высшего сорта — источник быстрых углеводов. Пользы организму она не несет, а вот калораж «наматывает» приличный.

Проанализировав состав, можно прийти к выводу, что в одном пакетике «Роллтона» содержится недостаточно ценных веществ. То есть калорий, витаминов, ценных жиров, углеводов, белков, клетчатки, которые нам необходимо получать из еды для активной жизнедеятельности.

Если вы будете есть этот продукт каждый день, то недополучите витаминов С и А, а также железа и кальция, клетчатки. Зато соли будет слишком много. А это в будущем вызовет проблемы с суставами и даже сердцем.

Соглашаясь отобедать аппетитной, но вредной лапшой мы автоматически принимаем риски опрометчивого шага. Врачи-гастроэнтерологи, диетологи и другие специалисты области медицины не устают повторять, что «быстрые решения» чреваты длительным лечением в больнице. И тому есть 5 веских причин!

* У быстрой лапши высокий гликемический индекс.

Это значит, что уже спустя 1-1,5 часа после обеда вы почувствуете голод и чувство усталости. Порция моментальной вермишели не дает чувство насыщения, которое наступает, к примеру, после ужина злаками и белковой пищей, а скорее провоцирует внеочередной перекус. Что в дальнейшем может способствовать накоплению лишнего веса, расстаться с которым, не изменив пищевые привычки, будет сложно. «Чистая» лапша без содержимого пакетика – это жиры и простые углеводы, последние молниеносно обрабатываются организмом и превращаются в глюкозу, то есть сахар, а это – прямой путь к диабету и ожирению;

* В составе вермишели — трансжиры.

Трансжиры, потребляемые человеком в пищу на постоянной основе, затрудняют доставку питательных веществ через мембраны в клетки, способствуют возникновению атеросклероза и патологии сердечно-сосудистой системы. А еще трансжиры нарушают обмен веществ, так как наш организм не может распознать, как их переваривать (их в природе ранее не существовало, это искусственный продукт).

* Вермишель содержит пальмовое масло.

В пакетике «масло» — настоящая жировая бомба, то самое пальмовое масло, которое не перерабатывается, а остается в виде жировых бляшек на стенках сосудов, а это – проблемы с сердцем, инфаркт и даже рак. Следует учесть, что лапша быстрого приготовления в процессе изготовления подвергается высокотемпературной обработке (пропаривается) и теряет свои полезные свойства, а после еще и обжаривается в пальмовом масле.

* Производители используют добавку глутамат натрия.

Если вы хотя бы раз пробовали эту лапшу без приправ, то есть ее совершенно невозможно, она безвкусна. В специи добавляют пресловутый глутамат натрия, который призван усилить вкус блюд или попросту создать его. Он опасен тем, что вызывает привыкание, но важнее то, что он как бы засоряет рецепторы, они перестают работать как нужно и для их стимуляции необходимо все больше и больше раздражителей, что провоцирует потребление большего количества соли и сахара, что чревато серьезными последствиями.

* Налегать на быструю еду постоянно нельзя

Частое употребление в пищу блюд с высоким содержанием масла и искусственных пищевых добавок негативно влияет на организм и вызывает нарушения в работе органов и систем. Так, медицинская карточка любителя моментальной лапши может пополниться такими диагнозами как гастрит, диарея, нарушение пищеварения. Возможны болезни печени, почек, проблемы в работе ЖКТ и многие другие!

Этот продукт не просто бесполезен, а буквально опасен для здоровья! Следовательно, его ни в коем случаю нельзя есть при беременности. И для детей он также не подходит. А то, что он быстро готовится, не делает его менее опасным.

Макаронные изделия быстрого приготовления не могут считаться полноценным обедом, и нежелательны в рационе человека, следящего за своим питанием. В популярном пищевом продукте высокое содержание веществ, потенциально опасных для здоровья. Не рискуйте! Питайтесь правильно!

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог УЗ «ОЦП»