

### [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://www.pap.pl)

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

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**