

[Akceptuje](#)

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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



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



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

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Lekarze i dietetycy ostrzegają przed hamburgerami

Według Magdaleny Pilskiej z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, produkty serwowane przez restauracje typu "fast food" są szkodliwe dla zdrowia i nie powinno się ich jeść w ogóle lub możliwie jak najrzadziej.

"Głównym powodem szkodliwości takiego jedzenia jest ogromna zawartość tłuszczu, zwłaszcza że są to nasycone kwasy tłuszczowe, trudniej przyswajalne przez organizm niż nienasycone. Szkodliwa jest też duża zawartość cukru" - zwraca uwagę specjalistka.

Dieta hamburgerowa jest ponadto uboga w składniki niezbędne dla zdrowia. "Takie jedzenie ma bardzo niską tzw. gęstość odżywczą, czyli przy maksymalnej liczbie kalorii zawarta w nim jest minimalna ilość wartości odżywczej" - podkreśla.

Film w przejaskrawiony sposób przedstawia zły wpływ hamburgerów i frytek na organizm. Jednak, w ocenie kardiologa Stefana Karczmarewicza z Kliniki Kardiologii szpitala przy ul. Grenadierów w Warszawie, prawidłowo obrazuje problem. "Ludzie muszą zrozumieć że to nie są żarty. Otyłość zabija" - ostrzega.

Otyłość zresztą, ze wszystkimi jej niedogodnościami, jest tylko jednym z objawów tzw. "syndromu x" - powszechnego w krajach rozwiniętych, a będącego problemem społecznym w USA. Na syndrom x składają się otyłość, nadciśnienie tętnicze, insulinooporność, cukrzyca.

Wszystko to może być spowodowane nieprawidłową dietą. Wzrost objętości ciała powoduje zwiększenie się ilości krwi krążącej w organizmie i wywołane tym nadciśnienie tętnicze. Zwiększony poziom cukru we krwi powoduje wydzielanie większej ilości insuliny, która również wywołuje wzrost ciśnienia.

Ponadto przy stale podwyższonym poziomie insuliny organizm stopniowo uodparnia się na jej działanie. Jeżeli wciąż dostaje dużo cukru w pożywieniu, jeszcze bardziej nasila się produkcja tego hormonu, co powoduje przeciążenie komórek trzustki i zanik jej prawidłowych funkcji, czyli cukrzycę.

Nie bez wpływu na zdrowie pozostaje też zawartość tłuszczu w diecie i ogólna wartość energetyczna pokarmu. Zwłaszcza groźne jest to u dzieci, u których wciąż powstają nowe komórki tłuszczowe (u dorosłych mogą one tylko zwiększać swoją objętość).

Dlatego, zdaniem dr. Karczmarewicza, istnieje zagrożenie, że przy takiej diecie dzieciom można niejako "zaprogramować" otyłość na całe życie.

W tym kontekście działalność koncernów sprzedających "fast food" komentuje także film "Super Size Me". Zwraca uwagę na problem, że otyłość wśród dzieci i nastolatków w Stanach Zjednoczonych wrasta w dramatycznym tempie, przybierając obecnie rozmiary epidemii.

Wiele młodych osób cierpi na wczesne stadium marskości wątroby. Drastycznie wzrosła też liczba przypadków nabytej cukrzycy.

Ponadto, według Morgana Spurlocka, reklama adresowana do dzieci, zabawki w dziecięcych zestawach dań, place zabaw w restauracjach, przyjęcia urodzinowe i inne tego typu atrakcje sprawiają, że dzieci przyzwyczajają się do McDonalda i wiążą z nim miłe wspomnienia, co powoduje że w dorosłym życiu chętnie odwiedzają tę restaurację.

Film "Super Size Me" jest paradokumentem, zapisem niecodziennego eksperymentu, który przeprowadził na sobie autor scenariusza i reżyser Morgan Spurlock. Przez 30 dni jadł wyłącznie w McDonalddie. Trzy razy dziennie zamawiał komplet dań i jeśli proponowano mu zestaw wielkości "super size", nie odmawiał. Zrezygnował także całkowicie z aktywności fizycznej.

W zestawie "super size", sprzedawanym na terenie USA, oprócz kanapki jest 250 g frytek

i dwulitrowy kubek słodkiego napoju.

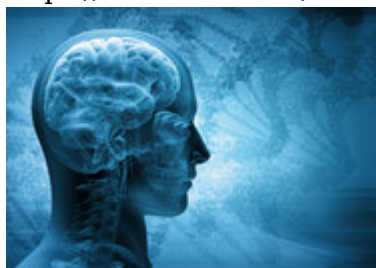
W czasie eksperymentu Spurlock regularnie poddawał się badaniom lekarskim, które wykazały, że w ciągu miesiąca przybrał na wadze około 10 kg i gwałtownie zwiększył się poziom cholesterolu i cukru w jego krwi. Badania też wykazały ponad dziesięciokrotny wzrost zawartości trójglicerydów w jego organizmie, co świadczy o zwiększeniu możliwości organizmu do produkcji tkanki tłuszczowej.

W ocenie koncernu McDonald's, film nie przedstawia jednak prawdy.

"Produkty McDonald's są przygotowywane z najwyższej jakości surowców oraz zdecydowanie mogą stanowić część codziennej zdrowej diety przeciętnego człowieka - napisał przedstawiciel McDonald's Polska do dystrybutorów filmu, odmawiając jednocześnie udziału w pokazie filmu i dyskusji. - Wyciągnięcie jednak z tego wniosku, że zachęcamy osoby nie zażywające prawie żadnego ruchu do spożywania codziennie 3 posiłków o łącznej wartości kalorycznej przekraczającej 5 tys. kalorii (dla przypomnienia taki szaleńczy wariant żywieniowy Morgan Spurlock przyjął na potrzeby udowodnienia swojej tezy) jest zwykłym nadużyciem".

PAP - Nauka w Polsce, Urszula Jabłońska

<https://laboratoria.net/aktualnosci/3603.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy