Katar po hamburgerze?

28 stycznia 2013

Naukowcy ostrzegają, że posiłki serwowane w barach szybkiej obsługi sprzyjają astmie, alergiom i zapaleniom skóry.

Jak informuje „Rzeczpospolita”, tzw. śmieciowe jedzenie – czyli żywność tania i łatwa w produkcji, mało wartościowa pod względem dietetycznym, zawierająca dużo „pustych kalorii” – sprzyja nie tylko otyłości, cukrzycy, chorobom serca i układu krążenia. Jak wynika z najnowszych badań, może powodować także alergie, astmę i egzemę.

Naukowcy z nowozelandzkiego Uniwersytetu w Auckland oraz brytyjskiego Uniwersytetu w Nottingham przeprowadzili badania zwyczajów żywieniowych dzieci. Objęto nimi bardzo liczną grupę – 319 tys. nastolatków w wieku 13-14 lat oraz 181 tys. dzieci w wieku 6-7 lat. Badani, dziewczęta i chłopcy, pochodzą z 51 krajów, biednych i bogatych, na wszystkich kontynentach. Pytania dotyczyły m.in. częstotliwości spożywania poszczególnych produktów oraz częstotliwości występowania ataków astmy, alergii i egzemy w okresie 12 miesięcy przed badaniem. Okazało się, iż między jedzeniem trzy razy w tygodniu bądź częściej hamburgerów pochodzących z barów szybkiej obsługi a gorszym stanem zdrowia występuje wyraźny związek. W grupie nastolatków ryzyko wystąpienia groźnego ataku astmy wzrasta w takiej sytuacji o 39 proc., w grupie dzieci – o 27 proc. W podobnych proporcjach zwiększa się także prawdopodobieństwo wystąpienia kataru i egzemy jako symptomów alergicznych.

„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” – wyjaśnia Innes Asher, kierownik nowozelandzkiego zespołu naukowców. Problemem jest także zbytnia sterylność jedzenia. „Sterylnie czyste

jedzenie, zwłaszcza hamburgery z fast foodów, pozbawia dzieci i młodzież kontaktu z mikrobami, w rezultacie odporność, niećwiczona, słabnie” – dodaje Asher.

Z badań wynika również, że spożywanie co najmniej trzech owoców tygodniowo zmniejsza ryzyko wystąpienia wyżej wspomnianych dolegliwości o 11 proc. u nastolatków i o 14 proc. u dzieci.

Źródło: Nowy Obywatel