

W ciągu 30 lat fast foody stały się bardziej niezdrowe

11 marca 2019

Analiza oferty restauracji typu fast food z 30 lat pokazała, że choć menu stało się bardziej rozbudowane, wzrosła zawartość soli i kaloryczność, a porcje stały się większe.

Analiza, której wyniki ukazały się w „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”, objęła ofertę 10 najpopularniejszych restauracji fastfoodowych w USA w 1986, 1991 i 2016 r. Okazało się, że z biegiem lat przystawki, dodatki i desery stały się bardziej kaloryczne i zawierały więcej sodu. Poza tym w przypadku przystawek i deserów wzrosła wielkość porcji.

Naukowcy wykazali, że choć różnorodność przystawek, dodatków i deserów powiększyła się przez 30 lat aż o 226%, to nowe i pojawiające się czasowo produkty/dania były przeważnie mniej zdrowe niż te dostępne w ofercie stałej (obecne podczas całego studium).

„Nasze badanie daje pewien wgląd w to, w jaki sposób fast food może napędzać utrzymujący się w USA problem otyłości i powiązanych z nią chorób przewlekłych. Mimo wielkiej różnorodności oferowanych dań, wśród których można, oczywiście, znaleźć zdrowsze opcje, z czasem ogólna kaloryczność, wielkość porcji i zawartość sodu pogorszyły się, czyli wzrosły, i pozostały wysokie” – podkreśla dr Megan A. McCrory z Uniwersytetu Bostońskiego.

Zespół McCrory analizował zmiany, jakie zaszły między 1986 a 2016 r. w zakresie energetyczności (kaloryczności), wielkości porcji, gęstości energetycznej (liczby kilodżuli na jednostkę masy pokarmu), zawartości sodu, żelaza i wapnia w 1) przystawkach, 2) dodatkach i 3) deserach oferowanych w 10 najpopularniejszych restauracjach typu fast food w USA

(popularność określano w oparciu o sprzedaż). Dane pozyskano z wydań The Fast Food Guide Michaela F. Jacobsona i Sarah Fritschner z lat 1986 i 1991. W 2016 r. wykorzystano informacje ze źródeł internetowych.

Ustalono, że ogólna liczba przystawek, deserów i dodatków wzrosła o 226% lub, inaczej mówiąc, o 22,9 produktu rocznie. Kaloryczność podniosła się we wszystkich 3 badanych kategoriach dań. Największe wzrosty odnotowano w przypadku deserów (62 kcal na dekadę). Za nimi uplasowały się przystawki (30 kcal na dekadę). Wzrosty te wydają się wynikiem głównie powiększania porcji, które było istotne statystycznie właśnie dla przystawek (13 gramów na dekadę) i deserów (24 gramy na dekadę). Zawartość sodu powiększyła się znacząco we wszystkich 3 analizowanych kategoriach. Dane nt. wapnia i żelaza były dostępne w 4 z 10 uwzględnionych restauracji. Zawartość wapnia wzrosła znacząco w przystawkach i deserach, a poziom żelaza powiększył się znacząco w deserach.

McCrary cieszą wzrosty dotyczące wapnia i żelaza, gdyż są one istotne dla masy kostnej i zapobiegania anemii. Podkreśla jednak, że istnieją lepsze ich źródła z niższą zawartością sodu i kalorii.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: EurekaAlert.org

Źródło: KopalniaWiedzy.pl