



СИГУРНОСТ ВСЕКИ ДЕН

БЪЛГАРСКА АГЕНЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТ НА ХРАНИТЕ
ЦЕНТЪР ЗА ОЦЕНКА НА РИСКА

✉ Гр. София, 1606, бул. "Пенчо Славейков" № 15А
☎ +359 (0) 2 915 98 20, 📠 +359 (0) 2 954 95 93, www.babh.government.bg

**Проучване върху влиянието на бързите храни и напитки сред подрастващи на
възраст 16-21 години**

*Maria Raquel L. Pangan, Kathryn Kaye L. dela Cruz, Maria Sylvia C. Nachura, Jeanelly L. Padolina, Moriah M. Ramos and Abigail Q. Sadorra –
Department of Nutrition, College of Public Health, University of the Philippines Manila –
Dietary Energy Density and Fast Food Consumption of 16-21 year-old Adolescents –VOL.
46 NO. 3 2012*

През 2012 г. специалисти от отдела по Хранене към Колежа по обществено здраве в Университета в Манила (Филипини) извършват 2-дневно проучване върху храненето на подрастващи младежи на възраст 16-21 години. Събраната информация е въз основа на пълното отчитане на приетата храна през посочения период от страна на 99 колежани, като участниците са разпределени в 2 групи: лица, консумиращи бърза храна (fast food) – поне един път по време на 2-дневния период на изследване, и лица, които не консумират такава храна. От всеки участник е било изискано да посочи всички храни и напитки, консумирани от сутрин до вечер през всеки от дните. Съставките в смесените храни са въвеждани в списък. Отчитани са също техниките на готвене, времето и мястото на консумацията на посочената храна, както и името на фирмата-производител. При изследването са използвани и вместимостите на чашите и лъжиците с цел оценка на количествата и размерите на порциите на консумираните храни. Данните са превърнати в единицата грам/еквивалент, като е използвана таблица за измерване на храни.

Диетична енергийна наситеност (енергийна наситеност при режим на хранене) – ДЕН

Понятието е дефинирано като „количеството енергия, която може да бъде преработена на единица стойност храна“. ДЕН се изчислява като енергийната стойност на консумираната храна и/или напитка се раздели на общото тегло на консумираната храна и/или напитка.

30

$$\text{ДЕН} = \frac{\text{енергийна стойност на консумираната храна и/или напитка}}{\text{общо тегло на консумираната храна и/или напитка}}$$

При изследването се отчитат количествата на въглехидратите, белтъчините, мазнините и енергийната стойност на консумираните храни. Отчетен е среден общ енергиен прием от $1\,835 \pm 816$ kcal при участниците на възраст 16-21 години. Резултатите показват, че подгрупата от по-възрастни лица (19-21 години) консумира по-големи количества въглехидрати, белтъци и калории от по-младата подгрупа (16-18 години). Енергийният прием е съответно $1\,876 \pm 740$ kcal и $1\,803 \pm 875$ kcal.

Според отчетените данни подрастващите, които са консумирали бързи храни поне веднъж по време на 2-дневния период на изследването, имат значително завишен прием на въглехидрати (226 гр. \neq 192 гр.), белтъчини (72 гр. \neq 69 гр.) и мазнини (86 гр. \neq 73 гр.) спрямо участниците, които не са консумирали такива храни нито веднъж по време на отчетения период. Освен това средният енергиен прием при консуматорите на бързи храни се повишава с повече от 300 kcal ($1\,969 \pm 913$ kcal \neq $1\,636 \pm 604$ kcal).

Изводи

Средният отчетен енергиен прием от 2 882 kcal надвишава с 42 kcal препоръчителния енергиен прием от 2 840 kcal при подрастващите филипинци на възраст 16-18 години. Продължителният повишен енергиен прием при честа консумация на бързи храни би могъл да доведе до повишаване на теглото или затлъстяване, особено сред лицата, които водят заседнал начин на живот.

Американски учени са констатирани, че американски деца и подрастващи, консумиращи бързи храни, имат завишен енергиен прием и занижено качество на хранителния режим в сравнение с други, които не консумират бързи храни.

60 Храните и напитките, попадащи в групата на бързите храни, са високо енергийно наситени спрямо храните, приготвени в домашни условия поради високото съдържание на мазнини и липсата на съставки, имащи високо водно съдържание подобно на плодовете и зеленчуците. Поради фактът, че бързите храни обикновено не съдържат плодове и зеленчуци, те се характеризират с ниско съдържание на фибри и сложни въглехидрати. От друга страна консумацията на различни ниско енергийни храни води до намален енергиен прием поради сравнително ниското съдържание на мазнини в тях.

Сладките напитки, студените чайове и соковете, произвеждани от автомати за напитки, биха могли да бъдат разтворими или концентрирани според тяхното захарно и водно съдържание. Установено е наличие на правопрпорционалност между подсладените със захар напитки (ПЗН) и процентното съдържание на мазнини в организма (СМО). Повишеният прием на ПЗН се свързва с повишен индекс на телесна

маса (ИТМ) сред подрастващите момчета, докато повишеният прием на бързи храни се свързва с повишено СМО при подрастващите момичета. Проучване сред ирански младежи показва, че консумацията на бързи храни се свързва с понижено качество на храната и повишена честота на затлъстяване сред местните подрастващи момичета.

16. 07. 2013 г.

Изготвил:

Д-р Сибила Попова

мл. експерт в Дирекция „НСМОРПП“