Hamburgery

Fastfood uzależnia

W lipcu zeszłego roku mieszkający na Brooklynie Caesar Barber, cukrzyk po dwóch zawałach, podał do sądu firmę McDonald's. Twierdził, że sprzedawane przez nią jedzenie było jedną z ważniejszych przyczyn wystąpienia jego dolegliwości. Sprawę przegrał, ponieważ sędziowie uznali, iż objadanie się hamburgerami jest kwestią wolnej woli. Tymczasem coraz liczniejsze badania wskazują, że jedzenie posiłków bogatych w tłuszcze i cukry - a takie są fast foody - prowadzi do zmian hormonalnych podobnych do tych, jakie wywołuje uzależnienie od substancji psychoaktywnych. Nie jest więc wykluczone, że widząc żółte logo na czerwonym tle, nie mamy wyboru. Musimy wejść i zamówić kolejnego big maca.
Dzienna dawka środków odżywczych zalecana przez US Department of Agriculture dla dorosłego mężczyzny to 2800 kilokalorii i około 93 gramów tłuszczu. Zaledwie jeden posiłek w McDonaldzie może sprawić, że dawka ta zostanie przekroczona. Podwyższona zawartość tłuszczów w pożywieniu prowadzi z kolei do zmiany reakcji organizmu na leptynę - hormon, którego obecność w organizmie sygnalizuje stan sytości. Innymi słowy, im więcej bogatych w tłuszcze hamburgerów, tym większy apetyt.
Artykuł: "Naćpani hamburgerem"
Tygodnik "Wprost", Nr 1056 (23 lutego 2003)