



Fast foody - co warto wiedzieć?

Fast foody to żywność przygotowywana i sprzedawana szybko oraz często bardzo smakowita. Choć mogą zaspokajać chwilowy głód, **częste ich spożywanie może negatywnie wpływać na zdrowie**. Dania typu fast food zwykle zawierają dużo:

- tłuszczów (w tym niekorzystnych kwasów tłuszczowych typu *trans*),
- soli,
- cukru oraz dodatków smakowych,
- energii (kalorii).



Jednocześnie są ubogie w błonnik oraz składniki odżywcze, które wspierają zdrowie, takie jak witaminy i minerały.

Dlaczego fast foody nie powinny być stałym elementem naszej diety?

→ **Ryzyko nadwagi i otyłości** - fast foody są zazwyczaj bardzo kaloryczne - zawierają dużo tłuszczu i cukru przy stosunkowo niewielkiej objętości. Łatwo więc spożyć znacznie więcej energii, niż organizm potrzebuje. Regularny nadmiar kalorii sprzyja nadwadze i otyłości, które są czynnikiem ryzyka wielu chorób przewlekłych.

→ **Choroby dietozależne** - produkty typu fast food często zawierają duże ilości sodu (sól dodawana do mięsa, sosów, frytek). Nadmierne spożycie soli może przyczyniać się do rozwoju nadciśnienia tętniczego oraz zwiększać ryzyko chorób serca i udaru mózgu.

→ **Niska wartość odżywcza** – Fast foody zazwyczaj zawierają mało:

- błonnika pokarmowego,
- witamin i składników mineralnych,
- antyoksydantów obecnych w warzywach i owocach.

Dieta oparta na produktach wysokoprzetworzonych może więc prowadzić do niedoborów żywieniowych i pogorszenia ogólnej jakości diety.

Kilka praktycznych wskazówek

- ✓ Traktuj fast foody **jako okazjonalną przyjemność**, nie jako codzienny posiłek.
 - ✓ Jeśli już jesz poza domem, wybieraj warianty z większą ilością warzyw i grillowanym mięsem zamiast smażonych produktów.
 - ✓ Zamiast napojów słodzonych wybieraj **wodę lub niesłodzoną herbatę**.
 - ✓ Kontroluj porcje – dziel się posiłkiem z inną osobą albo zostaw część na później.
-



Podsumowanie

Fast foody mogą być wygodne i smaczne, ale **częste ich spożywanie może niekorzystnie wpływać na zdrowie** - głównie przez dużą ilość soli, tłuszczów i kalorii oraz małą wartość odżywczą. Warto więc ograniczać ich spożycie i zastępować je posiłkami bogatymi w warzywa, produkty pełnoziarniste, chude białko i zdrowe tłuszcze.

-
1. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. *Fast food – czy szybko znaczy zdrowo?* Dostęp online: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/fast-food-czy-szybko-znaczy-zdrowo/>. Data dostępu: [19.02.2026].
 2. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. *Konsumpcja żywności wysokoprzetworzonej i jej wpływ na zdrowie*. Dostęp online: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/konsumpcja-zywnosci-wysokoprzetworzonej-i-jej-wplyw-na-zdrowie/>. Data dostępu: [19.02.2026].