

ФАСТФУДНОЕ ПИТАНИЕ

Выполнили:
Аскеров
Рустам
Расимович,
Костин
Павел
Васильевич
МБОУ СОШ
№13, 10 А

Введение

- Состояние здоровья человека остаётся одной из важных проблем общества. А одна из составляющих здоровья – это правильное, рациональное питание. Высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы все чаще употребляем еду быстрого приготовления – фаст-фуда. Такое питание не является ни полезным, ни правильным. Фаст-фуд содержит много сахара и соли, но мало витаминов, минеральных веществ, растительных волокон, поэтому большинство любителей такой еды страдают ожирением. Однако проблемы с избыточным весом далеко не единственная неприятность, которая может случиться с любителями быстрых перекусов. Фаст-фуд (от англ. fastfood - быстрое питание), давно стал неотъемлемой частью современного мира, но быстрое питание существовало и в древности. Уже во времена античности фаст-фуд пользовался огромной популярностью. И если в Древней Греции все же предпочитали готовить пищу в своем хозяйстве, то древние римляне нередко вообще отказывались от готовки, в некоторых домах не было кухонь. Зато в каждом городе существовала масса закусочных и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. Большой популярностью пользовались лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом, их было очень удобно использовать как съедобные тарелки. Много столетий спустя эти лепешки, покрытые запеченным сыром, колбасами и овощами, стали называть итальянской пиццей. Профессор Филипп Фернандес-Арместо в своей книге "История пищи" утверждает, что среднестатистический древний римлянин употреблял в пищу больше фаст-фуда, чем, скажем, современный житель Нью-Йорка. Разница только в том, что быстрое питание древних римлян было более свежим и полезным, чем современные хот-доги и гамбургеры. Уважали фаст-фуд и, в других странах. В Китае на базарах торговали горячей лапшой быстрого приготовления, в Индии были популярны лепешки чапати с острым соусом и рис с кусочками курицы под соусом карри.

Цель и задачи

- ▣ информировать обучающихся о вреде продуктов фастфуда;
- ▣ рассказать об истории фастфуда;
- ▣ информировать обучающихся о влиянии продуктов фаст-фуда на организм человека;

Актуальность

- На сегодняшний день большинство школьников и студентов лишены полноценного режима питания. "Рабочий день" школьника не всегда позволяет обедать вовремя и дети часто перекусывают чипсами, сухариками, запивают это все газировкой. В последнее время особую популярность завоевали продукты фаст-фуда. Современные люди не приучены к рациональному питанию, к режиму потребления пищи. Отсутствие культуры питания, высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления. Такое питание не является ни полезным, ни правильным. Поэтому говорить о вреде, наносимом фаст-фудом нашему здоровью, важно и актуально.

История фаст-фуда

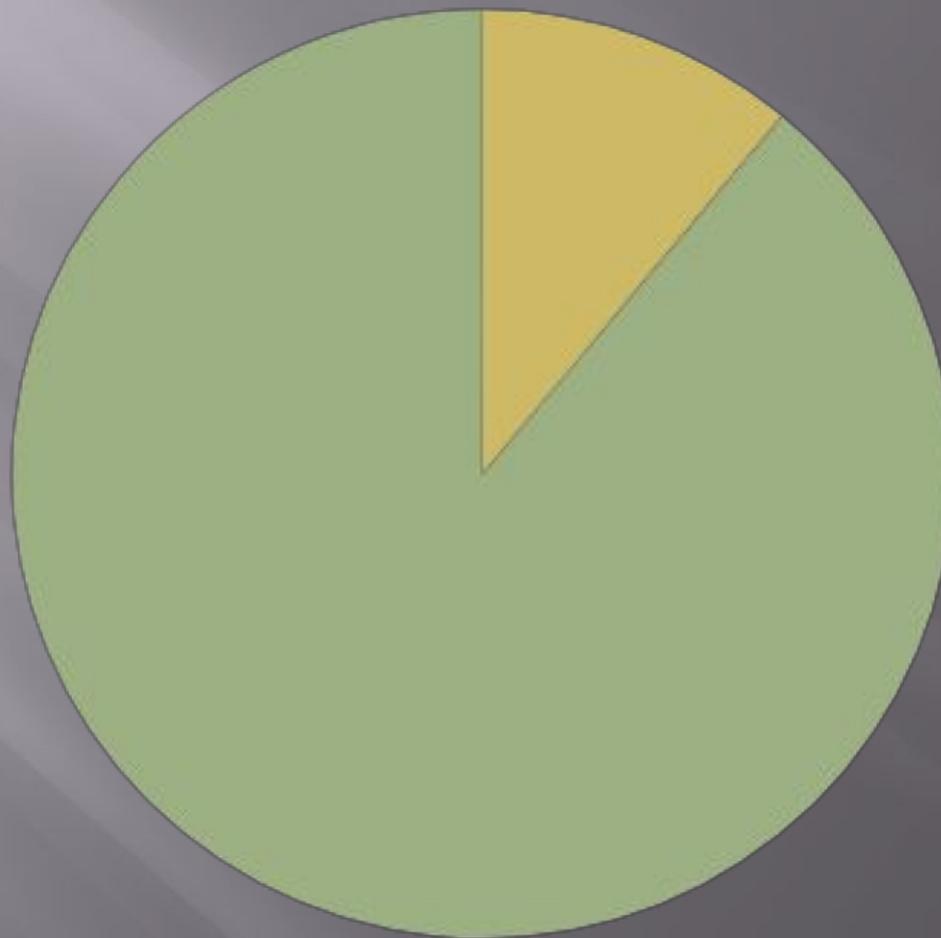
- ▣ В 1921 году в Канзасе открылась компания White Castle, фирменным блюдом которой были диковинные в то время гамбургеры. Устойчивая цена (5 центов вплоть до 1946 года) и диковинность привлекала покупателей, а сомнения в безопасности продукта были развеяны в результате хитрого хода владельца компании Билли Инграма (когда специально нанятые люди в белых халатах создавали впечатление, что даже врачи покупают гамбургеры). В конце 1940-х у компании White Castle стали появляться конкуренты, из которых самым серьёзным стал McDonald's.
- ▣ Развитие сети McDonald's также показывает распространение фастфуда: в 1956 году в США было 14 ресторанов McDonald's, в 1960 году — 228, в 1968 году — 1000, в 1975 году — 3076, в 1980 году — 6263, в 1984 году — 8300, в 1990 году — 11800. Сейчас у корпорации McDonald's больше 30 тыс. заведений в 119 странах мира.

Как фаст-фуд влияет на организм человека?

1. Одна из главных причин по которой считается что фаст-фуд вреден это большое количество жира. Именно из-за них он очень калорийный.. Жиры конечно полезные в меру, но не в таком количестве как в гамбургерах и похожих продуктах.
2. Огромное количество консервантов, происхождение которых производитель даже не скрывает.
3. Отсутствие витаминов и питательных веществ кроме жиров.
4. Фаст-фуд сам по себе высококалорийный , с одной стороны гамбургер сам по себе кажется пресным и ты им не наедаешься и хочешь ещё и ещё больше.
5. Фаст-фуд притупляет чувство голода, но не насыщает, так как в нем мало питательных и полезных веществ. Из-за того, что фаст-фуд едят практически «на бегу», толком не пережевывая, пища в желудок попадает большими кусками. Из-за этого возникают проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, появляется гастрит, язва.



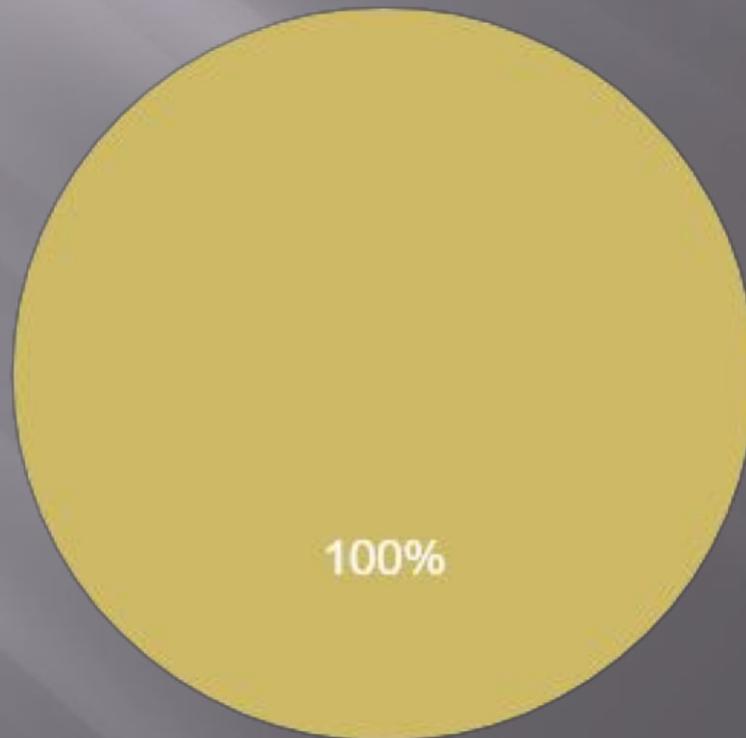
Употребляете ли вы фаст-фуд?



- Да
- Нет

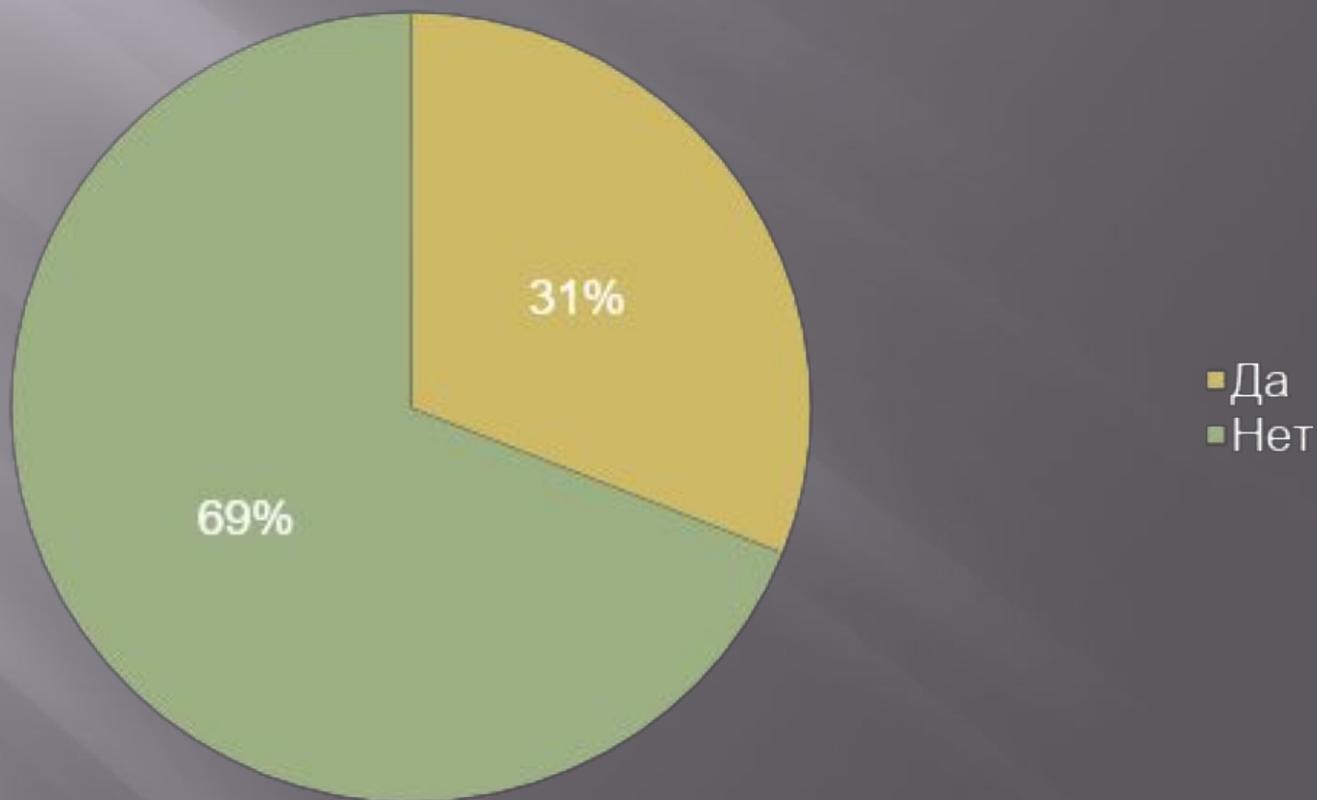
Задумывались ли вы о вреде такой пищи?

Продажи



■ Да

Вы бы хотели перестать есть фаст-фуд?



Заключение

Фаст-фуд – пища высококалорийная, поэтому не стоит удивляться, если в результате регулярного потребления пончиков и биг-маков вы начнете набирать в весе. Достаточно посмотреть на среднестатистического американца – давно доказано, что причиной проблем с весом у американской нации послужило чрезмерное увлечение фаст-фудом. Ожирению способствует и нарушение баланса между жирами, белками и углеводами при употреблении «быстрой пищи». «Травмированная» в результате таких экспериментов с собственным организмом эндокринная система незамедлительно ответит появлением лишних вариантов.

Известно, что летом продукты портятся значительно быстрее, чем в более прохладное время года. Жара, властвующая в летние месяцы, способна превратить в непригодную для пищи еду еще вчера казавшийся свежим продукт. Особой опасности подвергается готовая пища – именно в ней при несоблюдении определенных температурных режимов начинают размножаться вредоносные бактерии и микроорганизмы. Питаясь фаст-фудом в летний период времени, вы рискуете стать жертвой пищевого отравления. Если употребления фаст-фуда не избежать, обязательно запейте сэндвич или гамбургер большим количеством воды – жидкость поможет организму легче справиться с отравлением.

Кроме того, отечественные «производители» уличного фаст-фуда не стремятся соблюдать санитарные нормы. Готовят пищу из просроченных продуктов, «маскируют» ее при помощи большого количества специй, соусов, майонеза. Работники «уличной кухни» чаще всего не имеют санитарных книжек, приготовление еды происходит в условиях, далеких от санитарно-гигиенических норм.

Некоторые люди уверяют, что увлеченность фаст-фудом для них сродни наркозависимости. Отчасти, в этом есть доля правды: фаст-фуд в большом количестве содержит различные пищевые добавки – усилители вкуса – которые «заставляют» человека вновь и вновь возвращаться к употреблению подобной пищи