

FAST FOOD-ТЫҢ АДАМ ОРГАНИЗМІНЕ ӘСЕРІ



Алияскарова Ү.

Мазмұны:

1. Фастфудтың анықтамасы;
2. “Тез тамақтану” тарихы;
3. Ең ірі фаст-фуд ресторанының тарихы;
4. Фаст-фуд тек “Макдональдс» па?
5. Ең қауіпті «тағам» түрлері;
6. Организм үшін қауіпті қосылыстар;
7. Фаст-фуд - зиянды тамақ синонимі;
8. Кофеинге тәуелділік;
9. Фаст-фудтың адам организміне әсері;
10. Фаст-фудтың адам организміне әсері(2);
11. Үздіксіз фаст-фуд жеудің салдары.

Фаст-фудтың анықтамасы

Быстрое питание, блюдо быстрого питания, продукт питания быстрого приготовления, **фастфуд (fast «быстрый» и food «пища»)** — питание с уменьшенным временем употребления и приготовления пищи, с упрощёнными или упразднёнными столовыми приборами или вне стола.



История быстрого питания

Индустрия **fast food-а** возникла в 1920-е годы в Америке. *В 1921 году в Канзасе* открылась компания **White Castle**, фирменным блюдом которой были диковинные в то время гамбургеры. Сомнений в безопасности продукции не было, так как владелец компании для рекламы нанял «людей в белых халатах», которые убедили покупателей в безопасности его еды. В конце 1940-х у компании White Castle стали появляться конкуренты, из которых самым серьёзным стал McDonald's.



История появления крупнейшей сети быстрого питания

Два брата Дик и Мак МакДональдс, торговавшие в небольшом ресторане барбекю для калифорнийских автомобилистов, решили переключиться на выпуск гамбургеров. В 1948 году им это удалось, причем доходы резко возросли. В 1956 году в США было 14 ресторанов "МакДональдс", в 1960 году - 228, в 1968 году - **1000**. Сейчас у корпорации "Макдональдс" больше **30000** ресторанов в 119 странах мира.



Фаст-фуд - ЭТО ТОЛЬКО

"Макдональдс"?

Во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных кошках быстрого питания. Сюда входят картофель-фри, картофель с наполнителями, бургеры хот-доги, разогретая пицца, шаурма и другие подобные кушанья.

Во-вторых, к фаст-фуду следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.

В-третьих, фаст-фудом являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн. Этот список можно и продолжить. Но в целом фаст-фуд - это то, что можно съесть на ходу, почти не отрываясь от дел.



Наиболее опасные продукты ПИТАНИЯ

- 1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания, отличаются огромным количеством сахара: в 1 стакане колы, к примеру, содержится не менее 5 чайных ложек сахара, в литре — соответственно 25 ложек.
- 2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре, — это, в сущности, смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки. Сюда же стоит отнести и картофель-фри.
- 3. Сладкие батончики типа «Сникерса», «Марса» и т.п. — они также созданы не для утоления голода, а для его вызывания. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.

Опасные для организма вещества

Лактоза – это молочный сахар. Лактоза способствует усвоению кальция в организме. Но у многих людей это вещество вызывает аллергию. Если после употребления чипсов у человека наблюдается тошнота, вздутие живота, спазмы, то причиной этого может быть лактоза.

Усилитель вкуса – он тоже может вызвать аллергию. При передозировке возникает головная боль, учащенное сердцебиение, тошнота, боль в груди, сонливость.

Вкусовые добавки - это различные химические вещества. От их употребления возможны «непрогнозируемые скачки артериального давления».

Ортофосфорная кислота нарушает кислотно-щелочной баланс в организме в сторону повышения кислотности. Чтобы ее нейтрализовать, организму приходится вытеснять кальций из костей и зубов. Отсюда кариес. Эта же причина приводит к все более раннему возникновению остеопороза.

Кофеиновая зависимость

Кофеин - основной компонент большинства дорогих газированных напитков. Кофеин известен как тонизирующий напиток, т.к. он стимулирует мозг и тело. Кофеин - **это наркотик**, т.к. вызывает сильную зависимость вследствие его прямого воздействия на мозг. Он также воздействует на почки и вызывает повышенную выработку мочи, обезвоживая организм. Вызывает избыточный вес Вызывает сосудистую дистонию.



Фаст-фуд - синоним вредной ПИЩИ

- В первую очередь, фаст-фуд продукты отличаются большой калорийностью продуктов. (Еда в ресторанах быстрого питания должна быть сытной, следовательно, калорийной).
- Для усиления вкуса используют дополнительные жиры и сахара. Для салатов используются высококалорийные заправки.



Влияние фаст-фуда на организм человека

В пищевой промышленности для изготовления полуфабрикатов, жареной картошки, чипсов, попкорна и др. фаст фуда используют так называемые транс-жиры. Они способствуют развитию атеросклероза, провоцируют рак груди, постоянное употребление может привести к бесплодию. Плохо влияют на иммунитет, способствуют развитию всяческих опухолей.

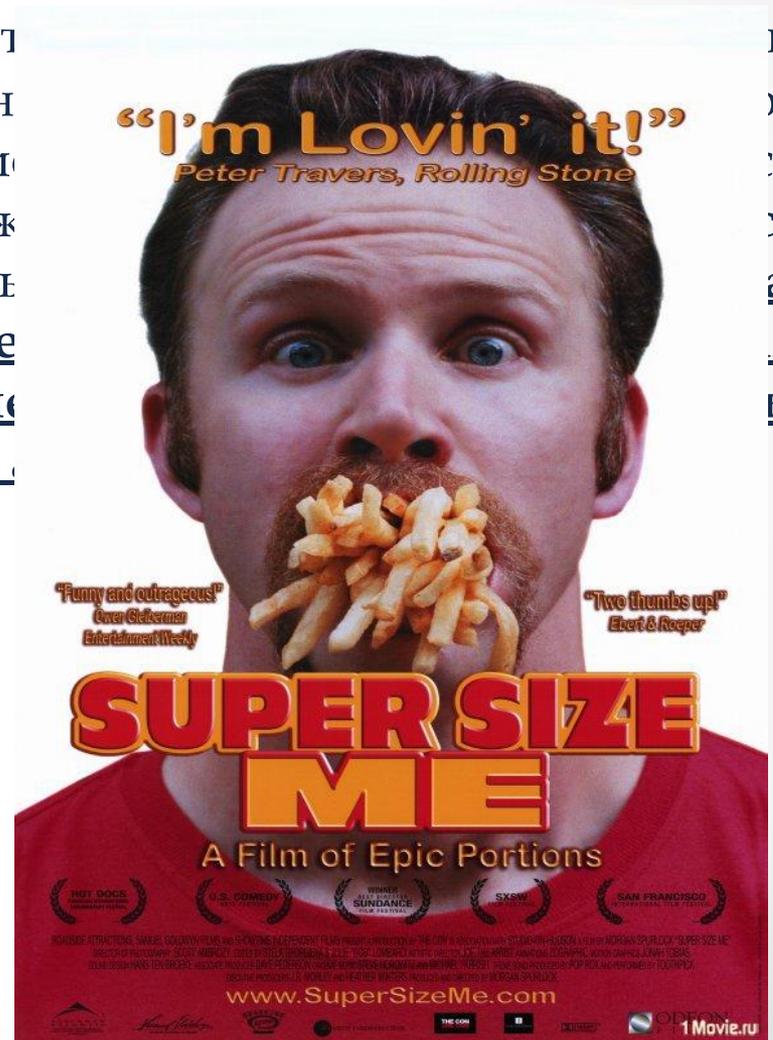


Влияние фаст-фуда на организм человека

- **Увеличение массы тела.** Еда быстрого приготовления, притупляя чувство голода, не способна насытить организм питательными веществами. Чувство насыщения не наступит даже при полном желудке.
- **Заболевания.** Еда быстрого приготовления может вызывать язвы, гастрит, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение.
- **Нарушение обмена веществ.** Еда быстрого приготовления насыщена жирами, холестерином, тяжелыми углеводами и солью. Частое употребление такой еды нарушает обмен веществ и снижает иммунитет. Следствием чего станет целлюлит, ломкие ногти, тусклые волосы, жирная кожа, угревая сыпь на лице.
- **Вредные компоненты для детей.** Особый вред быстрое питание наносит детям, оказывая влияние на умственное развитие, нарушается работа нервной системы.
- **Пищевые отравления.** Не соблюдение температурного режима хранения, особенно летом. Частая заморозка и разморозка может вызвать размножение вредоносных бактерий и микроорганизмов.

Последствия регулярного питания в фаст-фуде

33-летний американский журналист провести эксперимент. Перед ним он обследование, подтвердившее отсутствие здоровьем. Затем он в течение месяца еж в "Макдональдсе". Итог эксперимента б повышение уровня холестерина в не опасность инфаркта и практиче напоминающая печень закоренелого



й
е
о
я
а
я
ь,

«Каждый наполняет себя
сам.»

