

Фаст-фуд

Наша цель

- Узнать подробнее, что представляет из себя фаст-фуд.
- Узнать происхождение быстрого питания.
- Какое влияние оказывает Фаст-фуд.

История быстрого питания

Блюда быстрого приготовления существуют в национальной кухне различных стран мира (например, итальянская [пицца](#)). 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](#).

Гонконгские [чхачханьтхэны](#) — азиатская разновидность ресторанов быстрого обслуживания, возникшая в 1950-х годах. В этих заведениях подают блюда, сочетающие в себе китайские и европейские черты, в частности, [смесь чая с кофе и сгущённым молоком](#)^[en], суп с лапшой быстрого приготовления и ветчиной, а также разнообразные варианты [сэндвичей](#).

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.

Причины популярности

Преимуществом этих блюд является быстрота приготовления и употребления, дешевизна. С одной стороны, это находит отклик у потребителя (особенно в крупных городах с насыщенным ритмом жизни). С другой стороны, такая пища очень технологична, что позволяет сетям фастфуд быстро развиваться. Не последнюю роль играет агрессивная реклама в различных СМИ.

Влияние на здоровье

Полуфабрикаты, широко используемые в сетевых фаст-фудах, как и другая еда «фабричного» производства, могут содержать различные пищевые добавки. В большинстве случаев содержание этих добавок строго нормируется и они не представляют вреда для здоровья. Опасность фаст-фуда может заключаться в избыточном его употреблении, могущем приводить к накоплению избыточного веса.

Какова причина влияния

В фаст-фуде содержатся трансизомеры жирных кислот. Их содержание сильно различается в зависимости от продукта. В стандартном чизбургере по данным USDA всего лишь 0,7 % транс-жиров^[3]. Однако в пирожках, "мороженом" их доля может достигать 35 %. Это обусловлено тем, что многие из них готовятся с использованием гидрогенизированных жиров (маргаринов). Они нарушают иммунитет человека, увеличивают риск развития диабета, онкологических заболеваний, снижают количество тестостерона, нарушают обмен простагландинов (регулирующих множество процессов в организме и находящихся практически во всех тканях и органах), нарушают работу цитохром с-оксидазы — главного фермента, обезвреживающего канцерогенные и некоторые лекарственные токсины. По результатам 14-летних наблюдений английских учёных, опубликованных в en:British Medical Journal (№ 11, 1998), смертность от ишемической болезни сердца и число инфарктов миокарда среди любителей продуктов, содержащих трансизомеры жирных кислот, намного выше, а рак молочной железы встречается на 40 % чаще.

Вывод

***- Фаст-фуд вреден,
если его употреблять в
чрезмерном количестве***

Просьба
задуматься о том,
что вы едите!