



Фастфуды:



польза или  
вред?

**«Пусть твоя пища будет твоим  
лекарством,  
а твоё лекарство – твоей пищей»**

**Гиппократ**



День здорового питания и отказа от излишеств в еде отмечается 2 июня

**XXI век –  
золотой век  
фаст-фуда**

```
graph TD; A((XXI век – золотой век фаст-фуда)) --> B[Лапша быстрого приготовления]; A --> C[Супчики из пакета]; A --> D[Хот-дог]; A --> E[Молоко порошковое]; A --> F[Чипсы]; A --> G[Сэндвич]; A --> H[Кубики бульонные]; A --> I[Супчики из пакета];
```

**Лапша быстрого приготовления**

**Кубики бульонные**

**Супчики из пакета**

**Хот-дог**

**Сэндвич**

**Молоко порошковое**

**Чипсы**

Кто из нас хотя бы раз в жизни не пользовался услугами заведений быстрого питания, которые объединены общим модным названием – фастфуд. Немногие знают, что такое фастфуд.

“Фастфуд” (fast-food) – словосочетание, заимствованное из английского языка, в переводе означает – “быстрая еда”.



Фастфуд – общее название, данное любой пище которую можно быстро приготовить и подать клиенту. Это пища, которая может продаваться как в ресторанах, кафе, закусочных, так и в магазинах. Если вы думаете, что фастфуд – недавнее изобретение человечества, вы сильно ошибаетесь. История быстрой пищи древняя, как мир. Во все времена люди задумывались о том как бы поесть на бегу и при этом не испачкать рук. Еще в древнем Риме на торговых площадях торговали лепешками с овощами, сыром и жареным мясом. Лепешки использовались в качестве съедобных тарелок, и посетители базаров были избавлены от необходимости вытирать руки о тоги и туники.



Создатель хот-дога, некий торговец сосисками из штата Луизиана, поначалу раздавал своим клиентам перчатки, чтобы те могли держать горячие сосиски и не обжигать пальцы. Потом предприниматель понял, что дешевле вкладывать сосиску в булку, и на свет появился хот-дог. Но настоящего процветания система быстрого питания достигла с появлением сети ресторанов Макдоналдс. Ее отцами-основателями были братья Макдональды и Рей Корк - изобретатель машины для смешивания молочных коктейлей. С момента появления сети прошло уже 60 лет, и теперь на карте мира трудно найти страну, в которой нет ни одного ресторана Макдоналдс.



**Огромный многэтажный бутерброд на тридцать процентов состоит из вредных транс-жиров. Все обеды в ресторанах быстрого питания готовятся с использованием, так называемых, трансгенных жиров. Используется неоднократно разогретое растительное масло, маргарины. Эти жиры повышают уровень холестерина в крови человека, приводят к ухудшению обмена веществ, вредно действуют на сердце, печень и другие органы человека.**

**Они часто повышают риск заболеть онкологическими заболеваниями. Если человек будет ежедневно употреблять в пищу данные жиры, то будет получать не полезные витамины и микроэлементы, а половину химической таблицы Менделеева.**



**Гамбургеры.** Кроме жирной булочки и жирной котлеты здесь есть еще майонез, в котором масса консервантов и пищевых добавок, отрицательно влияющих в первую очередь на систему пищеварения, на печень и поджелудочную железу. Есть среди компонентов гамбургера и такие, что вызывают повышение давления.

Например, большое количество соли. Всего два таких бутерброда включают в себя дневную норму соли взрослого человека! Чрезмерное применение соли очень вредно для сердца, почек. Нашему организму необходимо совсем небольшое количество соли. Излишнее количество натрия вредит нашему организму.







Теперь перейдем к картошке. Она так заманчиво пахнет и хрустит на зубах. Во-первых, для приготовления картофеля фри в больших сетях используют только трансгенное сырье. Если Вы без опаски едите генетически модифицированные продукты, можете не волноваться. Во-вторых, килограммы картошки жарят на одном и том же масле. Кто будет каждый раз сливать масло и наливать новое? Это же лишние расходы. Современное оборудование для фастфуда оснащено системами фильтрации масла. Но фильтр не в состоянии задержать канцерогенные вещества, которые накапливаются в масле во время жарки. Все они попадают в Вашу замечательную, вкусно пахнущую картошку! Продукт опять-таки очень жирный и тяжелый для органов пищеварения. Содержит множество калорий, не дающих организму ни грамма витаминов или иных полезных веществ.

Теперь поговорим о любимом молодежном лакомстве – чипсах.

Благодарить за этот продукт можно знаменитого американского миллионера Вандербильта. Идея, пришедшая ему в голову во время званного ужина, породила выпуск тончайших поджаренных ломтиков картофеля. Именно, благодаря выпуску чипсов, состояние Вандербильта значительно увеличилось. О вреде или пользе чипсов будут спорить еще очень долго, поэтому необходимо разобраться в этом вопросе. Чипсы, изготавливавшиеся лет 10 – 15 назад все-таки можно было с огромным трудом назвать картофельными чипсами. Но продукт, производящийся современной пищевой промышленностью – это что угодно, но не картофельные чипсы.

Это суррогат, состоящий из обыкновенной муки и модифицированного соевого крахмала. Крахмал, попадая в организм человека, преобразовывается в глюкозу. Она, соответственно, скапливается в печени, и человек через некоторое время получает “прекрасное” ожирение.



Статистика гласит, что один пакетик съеденных картофельных чипсов в день равен пяти выпитым литрам подсолнечного масла в год!

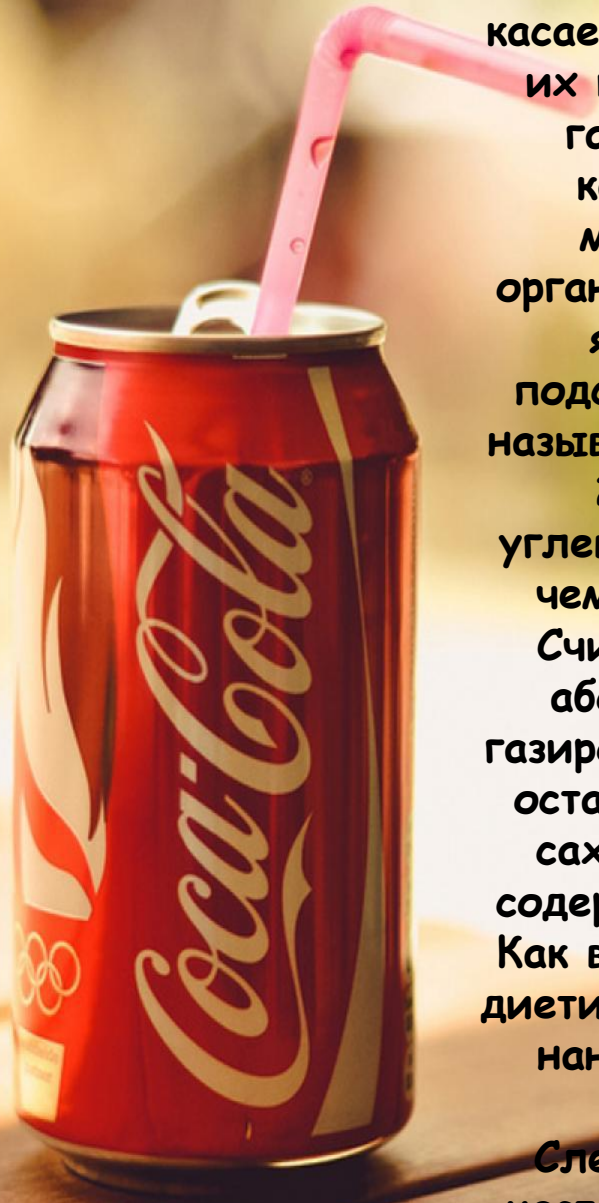


=



ПЕРВЫЙ КАНАЛ НОВОСТ

WWW.1TV.RU



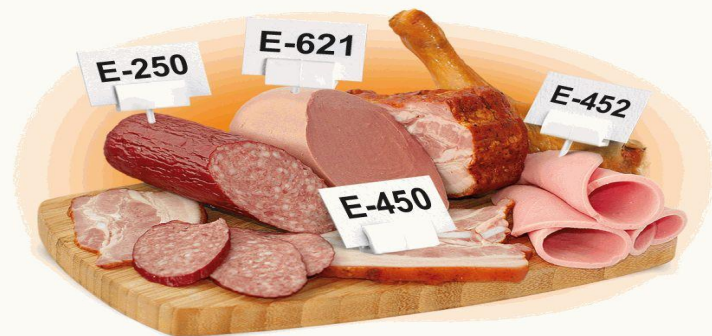
Теперь по поводу сладкой газировки. Что касается сладких напитков, то лучше исключить их из своего рациона, особенно это касается газированных напитков. Помимо лишних калорий в сладких напитках содержится множество различных небезвредных для организма веществ. Одним из самых известных является аспартам — пищевая добавка, подсластитель, который используется для так называемых, диетических напитков. Аспартам в 200 раз слаще сахара, но не содержит углеводов. Этот подсластитель разрешен более чем в ста странах мира, Россия в их числе. Считается, что суточная доза — это 40 мг - абсолютно безопасна (но в одном стакане газировки содержится 50 мг аспартама). Во всех остальных газированных напитках содержится сахар. В маленькой бутылочке Пепси-колы содержится 8 кусочков сахара (58 ккал/100мл). Как видите вредно пить и обычную газировку и диетическую, а точных исследований о том, что наносит больший вред организму сахар или аспартам пока нет.

Следующее опасное для здоровья вещество, часто содержащееся в сладких напитках — это кофеин, его относят к мягким стимуляторам нервной системы.

Человек употребляет в год с пищей  
**3 кг** химических веществ – красители, эмульгаторы,  
уплотнители вкуса.

В России **ПОД ЗАПРЕТОМ** добавки:  
E121, E123, E216, E217, E240





Газированные напитки

E951,  
E954,  
E110...

Депрессия  
Образование злокачественных опухолей  
Аллергические реакции

Мороженое

E102,  
E133,  
E407

Пищевая аллергия  
Тошнота  
Заболевания печени и почек

Жевательная резинка

E414,  
E422,  
E320,  
E321

Токсическое действие  
Повышает уровень холестерина в крови  
Аллергические реакции

# **Е - коды** **Вредные пищевые добавки**



Вызывают снижение иммунитета и дисбактериоз

Нарушают кровяное давление

Вызывают болезни печени и почек

Вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта

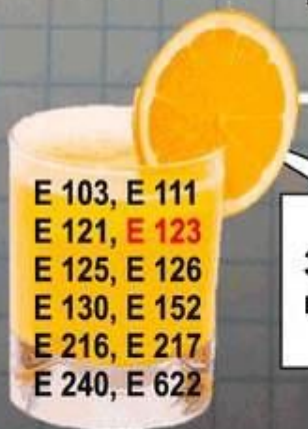


Провоцируют заболевания щитовидной железы

**E 127**

Вызывают высыпания на коже

Становятся причиной расстройства желудка



Запрещено к применению

Головная боль, раздражительность, утомляемость



**E 311**  
**E 312**  
**E 320**

Влияют на содержание холестерина в крови



Вредные для кожи

Аллергены



Провоцируют возникновение злокачественных опухолей





# Питание человека - основа его здоровья



## Состав здоровой пищи:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минералы
- Биологически активные вещества

# ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

## ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ

E123

E510

E513E

E527

## ОПАСНЫЕ

E102

E110

E120

E124

E127

E129

E155

E180

E201

E220

E222

E223

E224

E228

E233

E242

E400

E401

E402

E403

E404

E405

E501

E502

E503

E620

E636

E637

## КАНЦЕРОГЕННЫЕ

E131

E142

E153

E210

E212

E213

E214

E215

E216

E219

E230

E240

E249

E280

E281

E282

E283

E310

E954

## РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

E338

E339

E340

E341

E343

E450

E461

E462

E463

E465

E466

## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

E151

E160

E231

E232

E239

E311

E312

E320

E907

E951

E1105

## РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА

E154

E626

E627

E628

E629

E630

E631

E632

E633

E634

E635

## ДАВЛЕНИЕ

E154

E250

E252

## ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

E270

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ

E103

E105

E111

E121

E123

E125

E126

E130

E152

E211

E952

## ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ

E104

E122

E141

E171

E173

E241

E477

Желаю здоровья

