



ВЛИЯНИЕ «БЫСТРОЙ ЕДЫ» НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Садекова Шамиля
УП1А19

Что такое фаст-фуд?

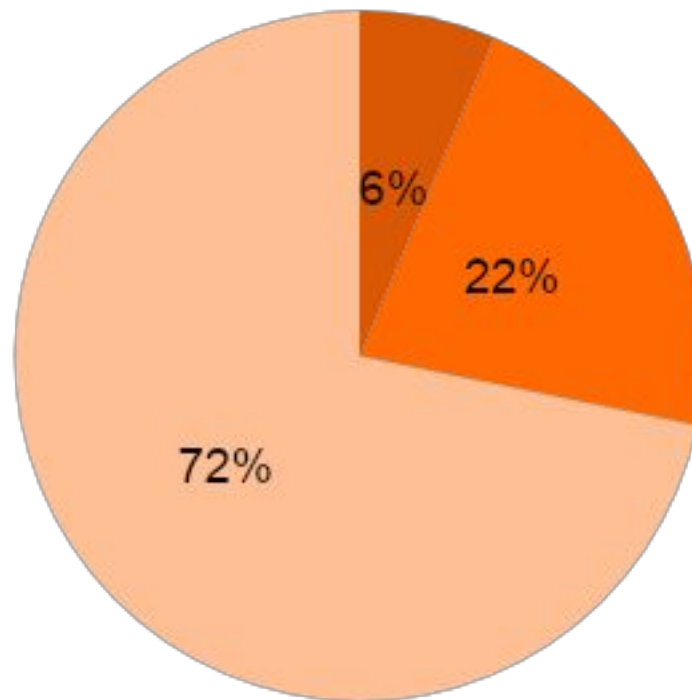
- Слово «фаст-фуд» (fast food) в переводе в английского обозначает «быстрая еда». Поэтому правильно называть так любое блюдо, которое молниеносно готовится, сервируется и так же быстро съедается. Существует несколько разновидностей фаст-фуда.
- Во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных киосках 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.

Цель работы:

- Выяснить, что такое фаст-фуд
- Выявить самые популярные продукты фаст-фуда у студентов
- Определить состав и качество этих продуктов
- Узнать каково влияние фаст-фуда на здоровье человека

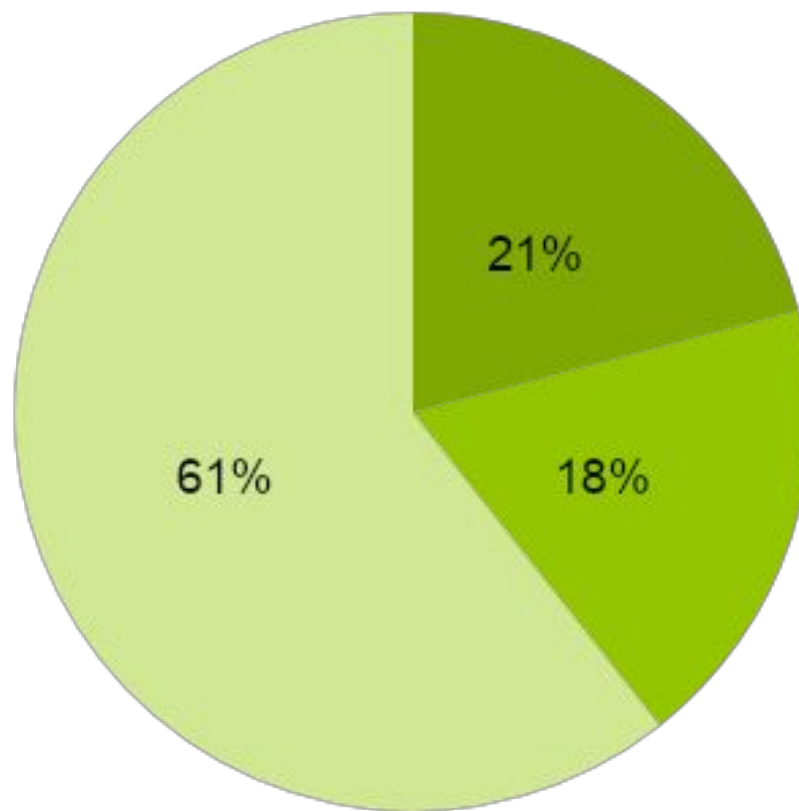
«Как часто вы питаетесь продуктами фаст-фуда?»

- Ежедневно
- Несколько раз в месяц
- Стараюсь есть фаст фуд как можно реже



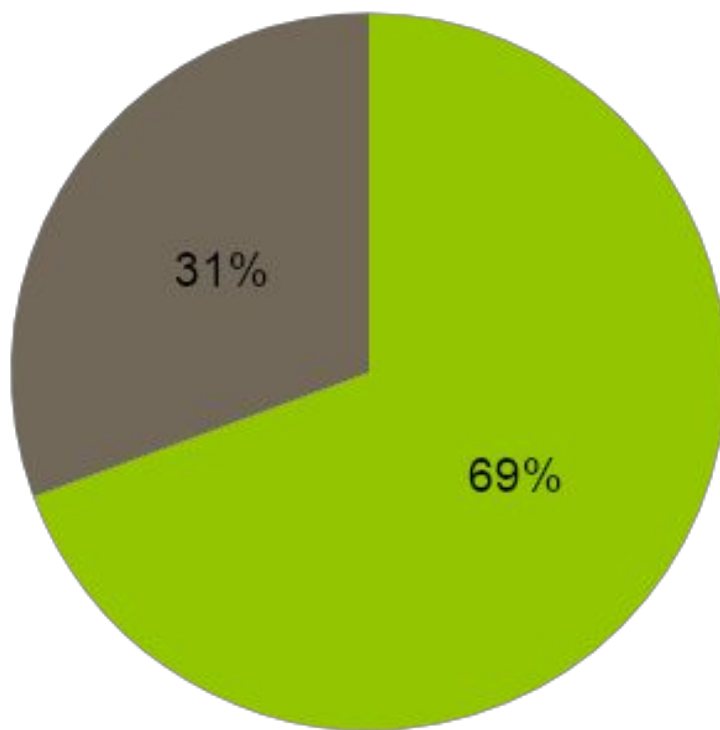
«Ваше отношение к фаст-фуду?»

■ Люблю ■ Мне всё равно, что есть ■ Предпочитаю домашнюю еду



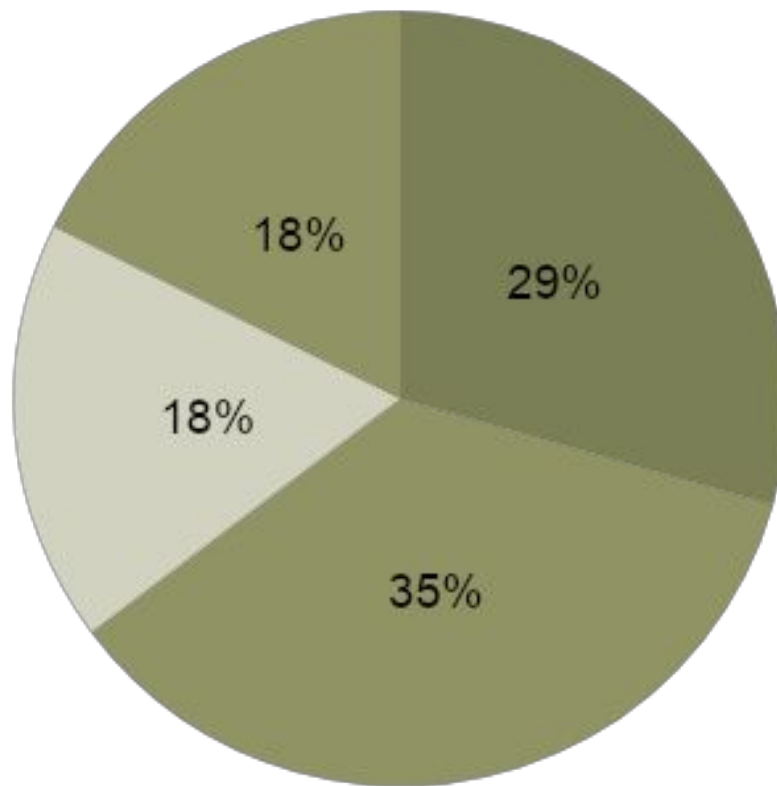
«Знаете ли вы о вреде фаст-фуда?»

■ Знаю, но ем ■ Не задумывался об этом



«Ваш любимый продукт фаст-фуда?»

■ Пицца ■ Бургеры ■ Фри ■ Другое



Финалисты:



- Картофель фри, который представляет собой вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок, содержит большое содержание акриламида, который является канцерогеном.
- Бургеры. В мясе содержится большое количество жира, зачастую используется мясо не самого лучшего качества. Соус содержит большое количество консервантов. Булочка является высококалорийным продуктом, сделанная из муки 1 сорта она не содержит пищевых волокон и не несет ничего кроме «пустых» калорий, вследствие чего после ее употребления резко повышается уровень сахара в крови, что в последствии может привести к нарушению работы щитовидной железы.
- Шаурма. Для приготовления используется мясо не самого лучшего качества и овощи, которые нарезанные хранятся в течении всего дня на витрине. Все недостатки плохого мяса скрываются за счёт приготовления её на гриле с добавлением соли. Зачастую приготовление шаурмы происходит в антисанитарных условиях.

Самый популярный продукт фаст-фуда у студентов:



Влияние фаст-фуда на здоровье человека

- ▣ Продукты быстрого питания приводят к увеличению массы тела, проще говоря, к ожирению! Продукты быстрого питания не насыщают организм необходимыми питательными веществами, они всего-навсего притупляют чувство голода. Основной вред быстрого питания заключается в том, что такая пища приводит к возникновению ряда заболеваний. Гастрит, язва, проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, целлюлит, гипертония – лишь некоторые из них. Регулярное употребление продуктов быстрого питания значительно снижает иммунитет и приводит к развитию атеросклероза. Регулярные перекусы в сети ресторанов быстрого питания приводят к нарушению обмена веществ.

Вывод:

- Несбалансированное меню может привести к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе, что в дальнейшем сказывается на физическом и умственном развитии
- Такая еда не может похвастаться сбалансированностью содержания в ней белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов. В избытке вы получаете только *углеводы и жиры*.