

С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

Тақырыбы: **Фастфуд**

- ❖ **Орындаған:** Рисбекова Айгул Акинбековна
- ❖ **Тексерген:** доцент Хасенова Гулстан Хасеновна

ЖОСПАР

- **Кіріспе:**

- Тез тамақтанудың тарихы.

- **Негізгі бөлім:**


- Тез әзірленетін тағамдар
- Тез әзірленетін тағамдардың денсаулыққа зияны
- Тез әзірленетін тағамдардың құрамы
- Фаст-фуд тағамдарының оң және теріс жақтары

- **Қорытынды:**


КІРІСПЕ

Фаст-фуд қазіргі заманның ажырамас бөлігі. Қарқынды өмір салты қазіргі заман адамына асықпай , сүйіспеншілікпен отырып тамақтануға мүмкіндік бермейді. Күнделікті тамақтанудың орнына жақын маңдағы тамақтанатын жерден бизнес-ланч, пакеттегі жылдам еритін лапша, гамбургерлер немесе хот-догтар мен газдалған сусындар сияқты жеңіл тамақтармен тамақтануға тура келеді.

Қазіргі таңда қалада кез-келген аяқ басқан жерден тамақтануға болады. Көптеген жерлерде арнайы орындар тұрғызылған, онда ыстық самсалар, қамырдағы бәліштер, құймақтар және тағы да басқа жеңіл тағамдар сатылады. Жалпы аш қалмайсың.



Фастфуд (англ *fast food* –
тез тамақтану) тез
өзірленетін тамақтар.



«Фастфуд» термині ең
алғаш рет 1951 ж
Merriam-Webster сөздігіне
енгізілген.

ЕЖЕЛГІ РИМ

- Тез тамақтану Ежелгі Римнан белгілі.Әрбір Римдық базарларда тәтті және тез пісірілетін тамақтар қарапайым халыққа көптеп ұсынылатын болған. Ол кездегі бірден-бір тамақтың түрі ашытылған қамырдан жасалған және зәйтүн майы жағылған тандырлар болған. Ол қазіргі италиян пиццасына ұқсайды.

ҚЫТАЙ. АМЕРИКА

- Қытай базарларында тез пісетін ыстық кеспелер сатылған.

Америкада фастфуд индустриясы 1920ж қалыптасты. 1921ж Канзас штатында White Castle компаниясы ашылды. Басты жасайтын тамақтары сол кезге таңсық болған гамбургер.

Қазіргі таңда тез дайындалатын тағамдар өркендеуде. Тез дайындалатын тағам ас мәзіріне кіретін тағамдар:

- гамбургерлер,
- картопты «фри»,
- картопты чипстер,
- ход-дог

Сусындардың қатарына :

- «Кока - кола»
- «Пепси»
- «Фанта»
- «Меринда»
- «Сэвен - Ап»
- «Спрайт» және т.б. кіреді.



Жоғарыда айтылып кеткен сусындардың құрамында:

Көптеген консерванттар, ароматизаторлар, бояулар мен қоюландыратын заттар. Бүкіл тәтті газдалған сусындарда көмірқышқылы бар. Бұл қышқылдық әсерінен асқазаның үрленуі мен кекірік пайда болады. Тәтті газдалған сусындарда құрамында тағы химиялық қоспалардың бүкіл түрлері қолданылған. Яғни сусының дәмін, иісін, түсін жақсарту үшін.

Тәтті сусын қауіпті аллергия болып саналады. Тәтті газдалған сусында көп мөлшерде қант қолданылған. Сондықтан бұндай сусындар қант диабетімен ауыратын адамдар үшін өтте қауіпті. Тек диабет ауыратын адамдар үшін емес тағы бауыр, бүйрек, асқазан ауыратын адамдар үшін де қауіпті. Бұндай сусының орнына ондай химиялық қоспалар аз сусындарды ішкеніңіз жөн.





Картопты «Фри» - құрамында аса қауіпті заттар бар, көп көлемдігі майлар мен акриламид.

Акриламид токсидті зиянды зат екенін ғылымда дәлелденді. Ол адамның психикалық жүйесіне және генетиканың өзгеруіне ықпалын тигізеді. Акриламид көміртеке өте бай . Швед биохимиктері зертеуінде бір порция картопты «Фри» - де акриламид нормасынан 50 есе асып тұр. Яғни бір порция да 50 грамм акриламид бар тіпті бір қорап темекінің өзінде акриламид 20 грамм.

Бір порция картопты «Фри» жесек онда біз 2, 5 қорап темекі шекенмен бірдей болдық.



Гамбургер. Бір гамбургер құрамында 46 % тұз, 45 % майлар ал бұл бір күндік норма.

Және бұдан басқа 25 % калорий және холестерин. 15 % көмірсутек, 10 грамм қант, 1, 5 грамм зиянды майлар. Катлетер грилде дайындалғандықтан құрамында концерогендер болады. Гамбурге арналған етте арнайы қоспалар болмауыда мүмкін.

Бірақ тоқаш құрамында борлы бидайлы ұн, зиянды майлар, силикаттар, карбонат және сульфат натрийі, қамыр үшін конденсаторлар, калий пропаны. Гамбурге арналған соус құрамында : қант, сироп, майлар, пропиленгликоль альгинат, бензоаты натрий және калий.

Гамбургер құрамында ондай аса қауіптілігі химиялық қоспалар жоқ екен. Бірақ гамбургерді адам көп қорек етсе онда ол адамның салмақ қосуы әбден мүмкін.



Тез дайындалатын кеспелердің құрамы : қант, пальма майы, бояуыштар, қайнатыңқыраған тұз, лимон қышқылы, ароматизаторлар, кептірілген тауық етті немесе сиыр етті, кептірілген көкөністер, саңырауқұлақтар. Бұндай өнімдерді Қазақстанға басқа елдерден әкелінеді, жақында айтылған жаңалықтарда тез дайындалатын кеспелерді Ресей жерінен әкелінеді. Бұл кеспелерді арнайы тексерістен өтті, кеспелерде адам ағзасына зиян шек таяқшалары бар екенін анықталды.

ТЕЗ ӨЗІРЛЕНЕТІН ТАҒАМДАРДЫҢ ЗИЯНЫ

- Адам организiмiнне өте зиянды фастфуд тағамдары туралы айтқанда сосиска, шұжықтар және неше түрлi еттен жасалатын қарапайым халық көп тұтынатын тамақтар келедi. Бұндай ас тамақтардың құрамында майлар көптеп кездеседi. Сонымен қатар қуырылған түрде фастфуд өнiмдерiнде көптеп кездесетiн адам ағзасына зиянды еттердiң майлы түрлерi де жатады.

ФАСТФУД ТАМАҚТАРЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

- Түрлі елдердегі медициналық зерттеулердің нәтижесі фастфуд өнімдерін күнделікті қолдану семіздікке әкеледі дейді. Бір ғана орташа көлемдегі гамбургер немесе бір стакан кока кола 1500 калорияға тең күнделікті адамның бір күндік тамағы 1500 калорияны құрау керек. Ал сіз бір ғана гамбургер мен шектеліп қоймайсыз ғой.
- Фастфуд өнімдері адамды толық қанағаттандыра алмайды ол тек қана аз ғана уақытқа аштықты жасырып қояды. Жарты сағаттан соң адам тағыда тамақтанғысы келеді.

ОРГАНИЗМДЕ ТУЫНДАЙТЫН МӘСЕЛЕЛЕР

- Фастфуд өнімдерінен целюлит , безеулер, тері кеуіп және шаштар әлсіздене береді. Ал күнделікті қолданатын болсаңыз гипертонияға, иммунитеттің төмендеуіне , ішкі ағзалардағы түрлі ауруларды шақырады. Фастфуд өнімдерінің құрамында холестериннің көп болуынан тамырларда таяқшалар пайда болады.

ФАСТФУД ӨНІМДЕРІНІҢ БАЛАЛАРҒА ӘСЕРІ

- Әлі қатаймаған балалардың организмі фастфуд өнімдерінің зиянды элементтерін тез қабылдап алады. Балаларда қантты диабет, эндокринді жүйе мен имунды жүйенің бұзылыстары, жүрек қан



ФАСТ-ФУД ТАҒАМДАРЫНЫҢ ОҢ ЖӘНЕ ТЕРІС ЖАҚТАРЫ

- Ауруды уақытша тоқтататын (обезбалевающее) қасиеті бар. Осы сусынның химиялық құрамында кәдімгі дәрілерде кездесетін қоспа бар. Көктем, жаз айларында қала сыртына шығып дем алғанда жәндік, шыбын – шіркей шағып алғанда ашып немесе ауырып тұрған жеріңізге осы кока- коланы құйып жіберсеңіз жеңілдеп қаласыз.
- Кока- кола тотты жақсы кетіреді. Үйдегі қолданыстан шығып қалған металл заттарды бірнеше сағат осы сусынға салып қойып, ысқылап жусаңыз сол зат тазарып шыға келеді.
- Кока -кола терезені жақсы тазартып жуады. Сусын құрамындағы лимон қышқылы терезеңізді немесе автокөлігіңізді жуу кезінде жақсы нәтиже көрсетеді.
- Кока- кола дақты және иісті жақсы кетіреді. Кір жуғыш ұнтақпен бірге араластырып киімдеріңізді жусаңыз нәтиже жаман болмайды.
-

-
- 1.Құнарлығы.
 - Фаст –фудт өнімдерінде құнарлық шектен тыс көп, бірақ құрамында пайдалы дәрумендер мен минералды заттар мүлдем жоқ.
 - 2.Майлар.
 - Фаст – фуд мейманханаларындағы барлық түскі ас трансгенді майларды қосу арқылы әзірленеді. Бұл майлар өсімдік майлары мен маргариндердің бірнеше қайтара қайнатылғаны. Бұл майлар адам қанындағы холестерин мөлшерін көтереді, зат алмасу процесін нашарлауына әкеп соғады, жүрекке, бауырға т.б. адам ағзаларына зиян келтіреді. Бұл өнімдердің онкологиялық ауруға душар ету қауіпі жоғары.
 - 3.Шамадан тыс тұзды қосу.
 - Тұз жүрекке, бүйрекке өте зиян. Біздің ағзамызға аз ғана мөлшерде тұз керек, атап айтсақ тұздың құрамына кіретін натрий. Натрийдің көп мөлшері ағзаға кері әсер береді.
 - Бұлардың барлығынан біздің ағзамызға зияны болмаса, пайдасы жоқ.

ҚОРЫТЫНДЫ

- «Адамның денсаулығы үшін тиімді тамақтана білу өте маңызды. Тиімді тамақтану дегеніміз – құрамында түрлі қоректік заттардың толық мөлшері бар тамақпен ағзаны дұрыс, уақтылы қамтамасыз ету. Жақында американдық ғалымдар зерттеулер жүргізіп, өте жоғары температурада дайындалатын тағамдардың құрамынан адамның денсаулығына өте зиянды «акриламид» деген затты тапқан. Жоғарыда айтылға шаурма, донер-кебабтарға қоса гамбургер, хот-дог, гриль, поп-корн, чипсы, кириешки, картошка фри, қақталған шұжық секілді тағамдар өте жоғары температурада дайындалады. Дәл осы тағамдарды ұзақ күнделікті пайдалану салдарынан асқазан жарасы, созылмалы гастрит, өттің толуы, ұйқы безінің қабынуы, жүрек-қан тамыр аурулары, семіздік пайда болатыны, әсіресе ас қорыту жолдарына өте зиян екені анықталған. Сондықтан мен қалың көпшілікке көшеде даярланатын тағамдарды өте абайлап жеген дұрыс екенін айтар едім».

Қолданылған әдебиеттер

1. “Биолог анықтамалығы” ғылыми-педагогикалық журнал №5, 6 2011 жыл
2. “Биология және салауаттылық негіздері”
3. “Орталық Қазақстан”. 2010ж №4
4. “Қазақстан әйелдері” 2011 ж №2
5. “Пайдалы кеңестер”
6. Ғаламтордан алынған мәліметтер

