

# Фаст-фуд вред или польза?



# Разновидности фаст-фуда



Гамбургер — вид сэндвича, состоящий из рубленой жареной котлеты, поданной внутри разрезанной булки. В дополнение к мясу гамбургер может иметь большое количество разнообразных приправ, например: кетчуп и майонез, дольку кабачка, листья салата, маринованный огурец, сырой или жареный лук, помидор.

Гамбургер— неотъемлемая часть еды класса фастфуд.



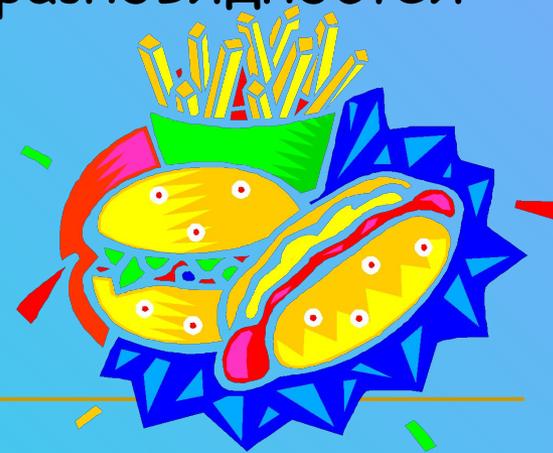
## Виды гамбургера:

- **Чизбургер** (en:Cheeseburger, от англ. cheese — сыр) — вид гамбургера, обязательно включающий в состав сыр. Как правило стоимость чизбургера немногим превышает стоимость гамбургера за счёт стоимости добавляемого в сэндвич сыра. Благодаря добавлению сыра чизбургер может содержать на 100 калорий больше, чем гамбургер.
- **Фишбургер** (англ. fish — рыба) — вид гамбургера, в котором мясная котлета заменяется жареной рыбой. Из-за жарки во фритюре может содержать больше калорий, чем мясной гамбургер.
- **Чикенбургер** — вид гамбургера, обязательно включающий в состав куриное мясо.

# Хот-дог

Хот-дог (англ. hot dog — букв. «горячая собака») — sandwich с сосиской или колбаской. Обычно содержит соус, чаще всего кетчуп и/или горчицу. Также может содержать свежие, маринованные или жареные овощи, зелень, сыр, бекон.

Хот-дог обычно едят без использования столовых приборов и посуды. Существует масса разновидностей этого блюда.





# Картофель фри

Картофель фри — кусочки картофеля, обжаренные в большом количестве раскалённого растительного масла (фритюре). Изготавливается, как правило, в специальных приборах — фритюрницах.

Картофель фри является популярным блюдом, подаваемым в заведениях фаст-фуда (например, McDonald's).

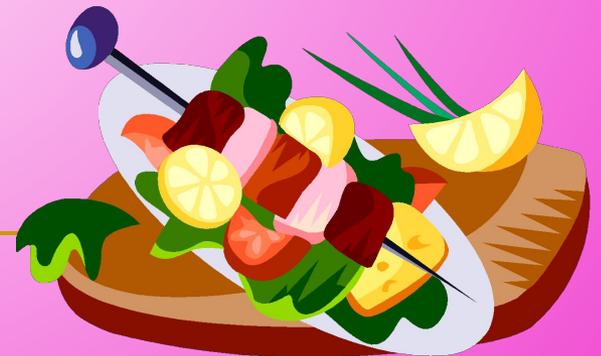


# Кебаб

Кебаб, кабаб, кабоб или кавап (от перс. kabab — жареное мясо) — общее наименование популярных в странах Ближнего Востока, Закавказья и Центральной Азии блюд из жареного мяса.

## Некоторые разновидности кебабов:

Тандыр кавап (кауап), Шиш-кебаб (шашлык), Дёнер-кебаб (шаурма), Люля-кебаб, Кьебапи (чевапчичи), Адана-кебаб (англ.), Бейти-кебаб (англ.), Чаг-кебаб (англ.), Искендер-кебаб (англ.), Кёфте-кебаб (англ.), Джудже-кебаб (англ.), Кебаб кубиде (англ.), Чапли-кебаб (англ.), Сикх-кебаб (англ.).





# Пицца

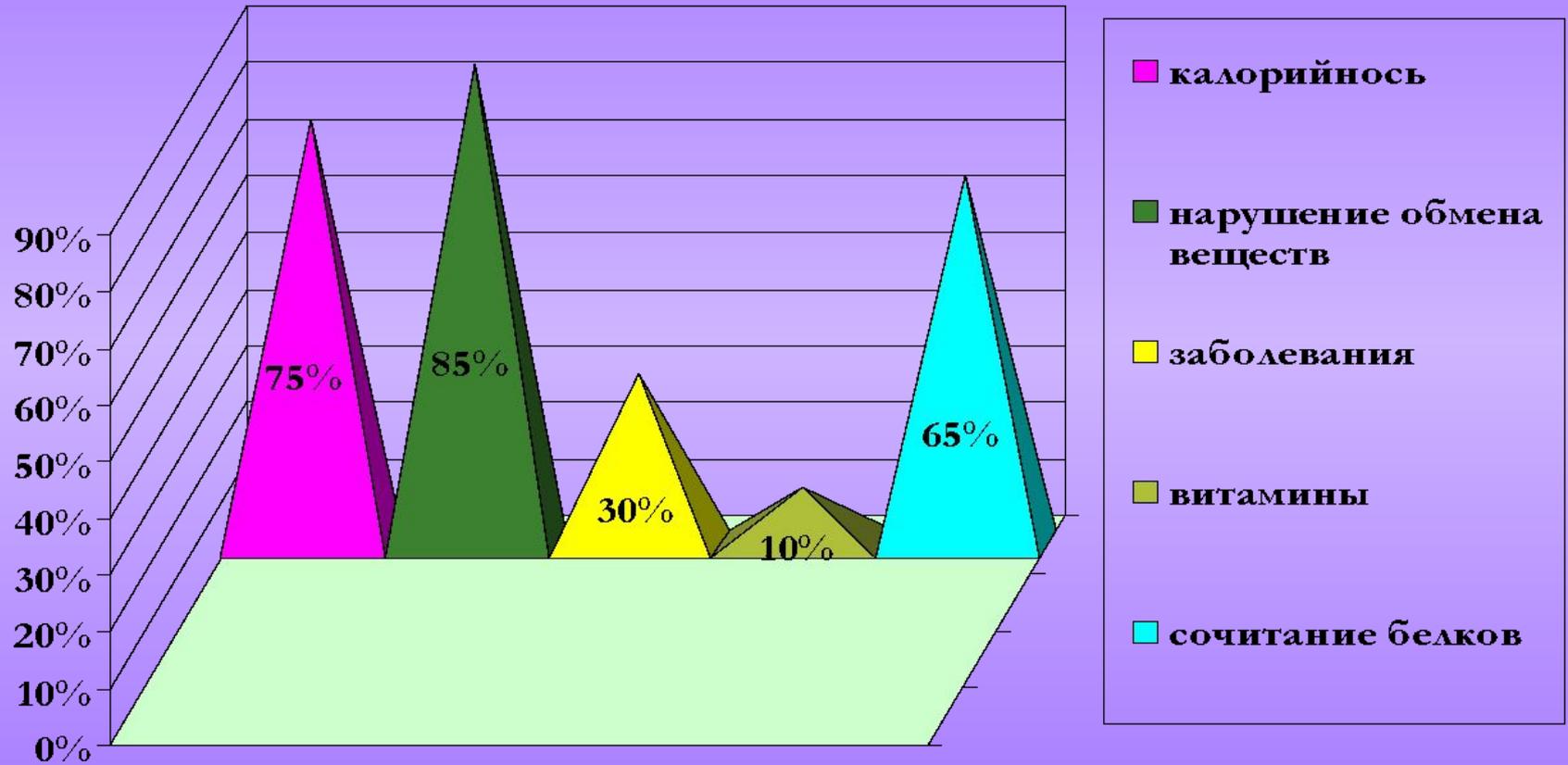
Пицца (итал. pizza) — итальянское национальное блюдо в виде круглой открытой лепешки, покрытой в классическом варианте помидорами и расплавленным сыром (как правило, моцарелла). Профессиональное название таких начинок — топпинг (topping). Одно из самых популярных блюд в мире.



# Плюсы и минусы фаст - фуд

Плюсы	Минусы
Экономия времени 80%	Высокая калорийность(опасность ожирения) 75%
Относительно не дорого 25%	Нарушение обмена веществ 85%
Вкусно 60%	Способствует развитию многих заболеваний желудочно-кишечного тракта 30%
Доступность 45%	Фаст- фуд не сможет обеспечить нас нужным количеством витаминов А, С, D и Е, а также минеральных веществ и клетчатки. 10%
	Во всех фаст фудах имеется неправильное сочетание белков, жиров и углеводов. 65%

# Минусы Фаст-фуда

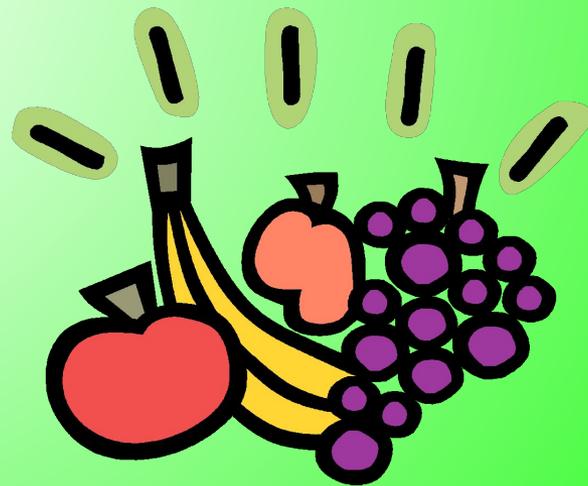


# Альтернатива фаст - фуду



## 1. Фрукты или овощи.

Самая лучшая альтернатива фаст-фуду это фрукт или овощ. Так, например, свежее зелёное яблоко или апельсин может утолить чувство голода до момента обеда. Это сохранит ваше здоровье и фигуру.



## 2. Салаты

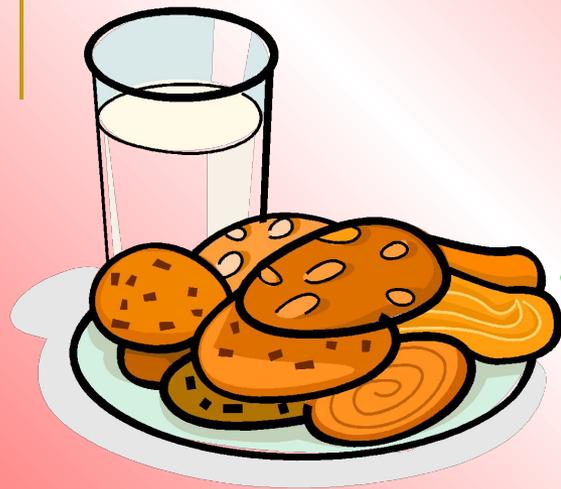


Если во время учёбы или работы вы чувствуете голод, полезнее будет сходить в кафе или столовую и заказать салат.

# 3. Мюсли.

Богатые клетчаткой, витаминами, минералами и полезными кислотами, мюсли - лучший вариант полноценного и сбалансированного завтрака в начале дня.





## 4. Многое другое.

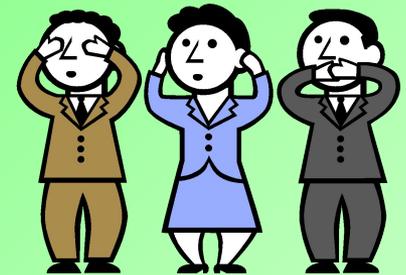
Вместо фаст фуда можно просто купить в магазине булочку и кефир или йогурт, или печенье. Это в любом случае полезнее, чем есть пищу фаст фуд.



# Фаст – фуд все таки вред или польза?

Фаст-фуд — одна из угроз человечества, говорят врачи. Однако число его поклонников почему-то не уменьшается — мировая индустрия фаст-фуда растет впечатляющими темпами. Не отстает и российский рынок — в прошлом году потребители потратили на «быструю еду» около полутора миллиардов долларов.

Люди, предпочитающие питаться фаст фудом, стареют быстрее. Это не просто антиреклама. Это выводы, которые были получены заокеанскими исследователями. В Соединенных Штатах Америки врачи очень обеспокоены снижением уровня здоровья у населения. Одной из причин этого процесса обозначили фаст фуд. В продуктах фаст фуда очень много фосфатов. Эти вредные в больших количествах вещества значительно приближают физиологическую старость.



---

Спасибо за  
ВНИМАНИЕ

