

FAST FOOD: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД

Класс:8 Б. Наставник: Ермишина Т. П., учитель английского языка

ВВЕДЕНИЕ:

- Фаст-фуд давно стал неотъемлемой частью современного мира. Многие и представить себе не могут жизнь без гамбургера или хот-дога. Откуда же взялось это самое быстрое питание? И правда ли, что фаст-фуд так вреден для здоровья?
- Цель работы: расширить представления одноклассников о фаст-фуде и узнать какое влияние оказывает фаст-фуд на здоровье человека.
- Задачи: 1. Изучить и проанализировать литературу по данной теме; 2. Познакомиться с историей становления фаст-фуд; 3. Обработать полученные результаты и сделать выводы; 4. Составить список самых известных продуктов фаст-фуда; 5. Найти рецепты блюд, которыми можно заменить фаст-фуд;

ГЛАВА I. ИСТОРИЯ ФАСТ ФУДА

- Быстрое питание было известно ещё в Древнем Риме. Оно называлось латинским словом «термополия». Еще древние римляне ввели в обиход такой вид услуг, как недорогая быстрая еда.
- У римлян существовала даже некая разновидность гамбургера — лепешка из говядины, смешанной с ядрышками орехов, которую ели с хлебом
- Но и это еще не все. Оказывается, римляне ввели в обиход еще такой вид услуг, как доставку еды на дом. Такой вывод был сделан в ходе многочисленных археологических раскопок, доказавших, что во многих римских домах вообще не было найдено кухонь

- Слово "Bistro" - европейский аналог фаст-фуда, давно уже ставшее нарицательным, имеет русские корни. Во время оккупации Парижа 1814-1815 г.г. российские офицеры и казаки были частыми гостями местных ресторанов. Едва переступив порог, они, вопреки установившимся во Франции правилам, требовали еду не по мере её приготовления, а немедленно, быстро, сейчас!
- История отечественных "заведений общепита" берет свое начало с древних времен, когда появилась необходимость кормить путников и посыльных на дорогах, а также торговцев и покупателей многочисленных ярмарок и базаров. Поэтому в России сложилось несколько типов ресторанов, которые можно разделить на обычные и "быстрые". Быстро можно было поесть в работавших на базарах "обжорных рядах", в которых на скорую руку по дешевке закусывали щами с головизной, пшенной кашей, картошкой с разварками или оладьями.

1.2 Fast Food по-русски

1.3. Fast Food по-американски

- Индустрия Fast food возникла в 1920-е годы в Америке. В 1921 году в Канзасе открылась компания «White Castle», фирменным блюдом которой были диковинные в то время гамбургеры
- Сейчас у корпорации «Макдональдс» больше 30000 ресторанов в 119 странах мира, в то время как у «Белого замка» всего около 380 ресторанов в США.

1.4. Выводы по I главе

- 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. Фаст – фуд существует с древних времён и всегда пользовался спросом у людей. Раньше блюда готовили из натуральных продуктов, а в наши дни в фаст- фуде присутствуют химические добавки и усилители вкуса, которые делают блюда очень привлекательными

ГЛАВА II. БЛЮДА ФАСТ-ФУДА

- Еда категории Фаст-Фуд Существует множество сетей ресторанов быстрого питания, специализирующихся на фаст-фуде, самыми известными среди которых являются McDonald's, Burger King, KFC и Subway. Что же мы относим к фаст-фуду?

2.1. Еда категории Фаст-Фуд

- Гамбургер (англ. hamburger) — вид сэндвича, состоящий из рубленой жареной котлеты.
- Чизбургер (англ. Cheeseburger, от англ. cheese — сыр) — вид гамбургера с обязательным добавлением сыра.
- Хот-дог (англ. hot dog — букв. «горячая собака») — пшеничная булка с сосиской или колбаской, приправленной кетчупом, майонезом, горчицей и иногда овощами.
- Корн-дог (англ. corn dog — букв. «кукурузная собака») — сосиска, которая покрывается толстым слоем теста из кукурузной муки и жарится в горячем масле.
- Буррито (исп. burrito, «ослик», уменьшительное от исп. burro — осёл) — мексиканское блюдо.
- Картофель фри (фр. pommes de terre — «картофель» и frites — «жареный») — кусочки картофеля, обжаренные в большом количестве сильно нагретого растительного масла (фритюре) либо на животном жире.
- Пицца (итал. pizza) — итальянское. Сыр (как правило, моцарелла) является главным ингредиентом начинки пиццы.
- Самса́ или самóса — самостоятельное блюдо, схожее с пирожком, произвольной (квадратной, треугольной или округлой) формы с начинкой.

2.2. Фаст-фуд: влияние на здоровье

- Фаст-фуд, согласно мнению комитета по питанию Массачусетского Медицинского Общества, особенно высококалориен, что приводит к ожирению и связанным с этим болезням. Фаст-фуд зачастую богат канцерогенными транснасыщенными жирами (маргарин, комбизир). Фаст-фуд содержит множество жареных продуктов (картофель фри и т. п.), также богатых канцерогенами (акриламид и т. д.). Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т. п. опасно не только своей калорийностью, но и повышением риска развития диабета и прочих болезней.
- Fast Food – причина многих заболеваний: — ожирение; — гастрит, язва желудка; — панкреатит; — запоры; — сахарный диабет; — атеросклеротические бляшки на стенках сосудов; — болезни сердца; — различные формы рака.

Как уменьшить вред от быстрого питания (фаст-фуда)?

- Никогда не ходите в кафе быстрого питания слишком голодными: выпейте хотя бы сок из пакета или съешьте стаканчик йогурта – это несложно в любых условиях.
- Не заказывайте большие порции, а начните с меньшего количества. Насыщение начинается минут через 20 после еды, а если к тому же жевать, как следует, вы наедитесь совсем небольшой порцией.
- Не ешьте на ходу. Случается, однако, что человек всё-таки переел фаст фуда. Просто в этот день больше ничего не есть, кроме, пожалуй, свежих огурцов и чая с лимоном – это поможет переварить тяжёлую пищу и вывести лишний холестерин.
- Перед сном выпейте нежирный кефир, а утром позавтракайте дома, даже если у вас, как обычно, нет времени.

2.3 Выводы по II главе

- По исследованиям русских ученых блюда фаст фуда вредны для здоровья человека. Они вызывают привыкания и болезни. Список самых вредных продуктов фаст-фуда: Картофель фри, представляет собой вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок. Также он содержит большое содержание акриламида, который является канцерогеном. Далее в списке фаст-фуда идут сладкие глазированные пончики, газированные напитки, шоколад.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Работая над проектом, я полностью поменял свое отношение к питанию, да и к образу жизни. Я начал завтракать по утрам, чего до этого почти не делал, стараюсь поесть полноценно. Люди любят фаст-фуд не потому, что они не проинформированы о его вреде, а потому что получают удовольствие – то, чего им так недостает в повседневной жизни. Как бы мы ни относились к фаст-фуду, следует признать: он стал частью нашей жизни. Плохо это или хорошо, каждый решает для себя сам. Конечно, полностью удержаться от употребления фаст-фуда в современной жизни невозможно. Однако и превращать фаст-фуд в пищу, потребляемую регулярно – значит подписать приговор своему организму, как минимум на возникновение серьезных проблем со здоровьем.
- Фаст-фуд не должен заменить нам здоровую пищу. Наше здоровье в наших руках, а правильное здоровое питание – залог нашего долголетия. Берегите здоровье!