

Фаст-фуд – польза или вред?

Актуальность

В 21 веке жизнь имеет очень быстрые темпы.

Мы все куда-то спешим и времени на приготовление еды дома остаётся очень мало. Тем более огромное количество ресторанов, кафе быстрого питания предлагают большой выбор вкусных блюд. Но вкусно - не всегда значит полезно! Приобретая еду вне дома, мы не знаем, как и из чего она приготовлена. А вредная еда плохо отражается на нашем здоровье. Здоровье для каждого из нас — это одна из главных жизненных ценностей. Одно из правил крепкого здоровья является здоровое питание. Фаст-фуд рекламируется как вкусная и быстро приготовленная еда, что удобно для каждого. Но вредна она для нашего организма или полезна?





Цель работы

Выяснить какое влияние на здоровье человека оказывает фаст-фуд.

Всё-таки фаст-фуд – это вред или польза?

Задачи

- Изучить литературу о том, что такое фаст-фуд.
- Составить список самых известных продуктов фаст-фуда.
- Провести опыты с продуктами фаст-фуда.
- Найти здоровую замену фаст-фуду.
- Понять в чём польза и вред фаст-фуда.



Гипотеза

Фаст-фуд является очень популярной едой среди детей и взрослых, но я не понимаю, почему взрослые говорят, что это вредно. Мне кажется, что фаст-фуд — это отличная еда, которая никакого вреда здоровью не приносит.



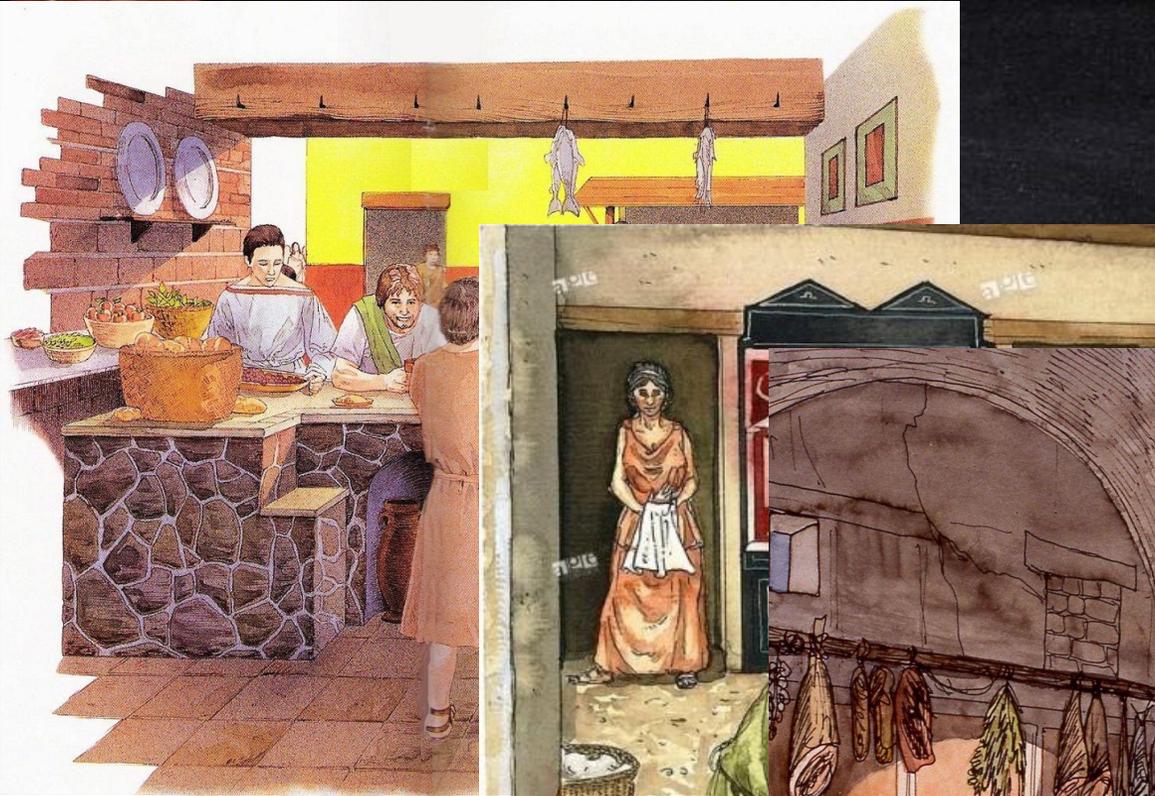
История возникновения фаст-фуда

Значение слова фаст-фуд в переводе с английского означает быстрая еда. Фастфудом можно назвать любое блюдо, которое не требует много времени на приготовление.





Фаст-фуд появился ещё в Древнем Риме. Жители Древнего Рима отказывались от приготовления еды. Кухни не было в их домах, и они покупали готовую еду на рынках. Римляне использовали горячие лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом в качестве тарелки для всяких вкусностей, которые ели на ходу. Позже эти тарелочки трансформировались в пиццу. Были у римлян и гамбургеры – жареные лепешки из говядины, съеденные с хлебом.



Гамбургер, о котором все мы думаем, говоря о фаст-фуде, возник в средневековой Европе. Хотя всем, кажется, что фаст-фуд появился в США, но они ошибаются. Почему США приходит на ум, когда говорят о фаст-фуде?

Именно в США появились сети ресторанов быстрого питания. Первой сетью гамбургеров в США стал ресторан "Белый замок", открытый в 1921 году. Продажи в ресторане с дешёвыми гамбургерами и небольшим меню были очень высокими. Рестораны Drive-in начали появляться в США, когда автомобили стали более популярными. Эти рестораны напоминают заправки для машин, заказ упаковывают и отдают его клиенту, не выходя из машины.





Влияние на здоровье человека



Фаст-фуд – это вкусная еда, но, как оказалось, очень калорийная.

Суточная потребность для ребенка 10 лет – 2100 ккал.

1. Милк шейк – 382 ккал

2. Бургер Биг Тейсти – 812 ккал

3. Картошка фри средняя порция – 330 ккал

4. Наггетсы – 268 ккал

5. Пирожок фри – 249 ккал.

Получается, что за один раз мы можем съесть 2 041 ккал. А это суточная норма. Кроме того, у нас, как минимум, еще есть завтрак и обед.

Давайте разберемся детально





Фаст-фуд очень калорийный

В состав входит много калорий, жиров, сахара и практически отсутствуют витамины и полезные вещества. Лишний вес приводит к ухудшению костей и мышечной ткани, влияет на риск развития дыхательных заболеваний, таких как астма и отдышка.



Мало клетчатки и белка, много быстрых углеводов и жиров

Это приводит к тому, что мы опять быстро захотим есть. Почти весь фаст-фуд содержит углеводы и почти не содержит клетчатки, клетчатка содержится в овощах. Фаст-фуд увеличивает уровень сахара в крови.



Фастфуд способствует перееданию

Стандартные порции в фастфудах довольно большие, а такие хитрости, как «двойной чизбургер» или «люкс» еще больше их увеличивают, от этого мы переедаем.



Высокое содержание соли и сахара

Соль и сахар делает еду вкуснее. Но соль может привести к отечности и вздутию живота. Особо хочу обратить внимание на газированные напитки. Они содержат очень много сахара. А много сахара в организме приводит к ожирению, кариесу и разрушению зубов.

Фастфуд может вызвать авитаминоз

Если часто есть фастфуд, организму не будет хватать витаминов, а это приводит к развитию авитаминоза. Свежих продуктов в ресторанах быстрого питания почти нет: все доставляется в замороженном или засушенном виде.



Соусы в фастфуде

Соусы содержат и быстрые углеводы, и вредные жиры. Всё это, не полезно. А также производятся не из натуральных продуктов (к примеру, кетчуп не из свежих помидоров, а майонез не из натуральных желтков).



Дополнительная нагрузка

Кушая быстро и большими кусками, наш желудок получает большую нагрузку. А еще еду запивают газировкой, что губительно для всего пищеварения. А это приводит к развитию болезней: гастрита и язвы.

Польза фаст-фуда заключается только в экономии времени. Мы можем перекусить им даже на бегу. Но стоит ли это того?



Вред для детей

Дети потребляют намного больше калорий вне дома. Так как детский организм еще не сформировался, то частое употребление фаст-фуда приводит к сахарному диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, ожирению.

Список самых известных продуктов фаст-фуда и их полезная замена

Фаст-фуд еда	Кол-во	Ккал	Полезная замена	Ккал
	1 батончик - 55 гр	273	Десерт из меда с орехами – 1 порция	134
	1	253	Хлебец с овощами и куриной грудкой	205
	1 пачка	510	Домашние чипсы	91
	1	334	Курица в лаваше с овощами	153
	1 кусок	340	Домашняя пицца	270



Исследование

Я решила наглядно показать, как можно заменить вредный фастфуд на более полезную пищу. Для этого мы приготовим чипсы в домашних условиях.

Берём картофель и нарезаем тонким слоем, как на картинке. Выкладываем нарезанный картофель на сухое бумажное полотенце.



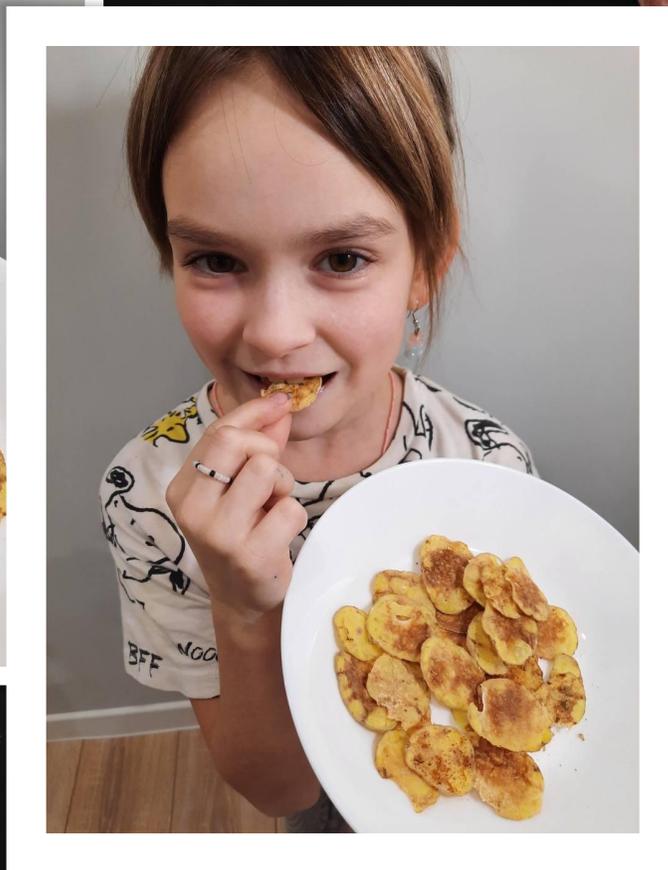
Далее нужно промокнуть
сверху вторым сухим
полотенцем, чтобы убрать
влагу из картофеля.



Выкладываем всё на тарелку и посыпаем паприкой. Дальше в микроволновку на 5 минут, на самую большую мощность.



ГОТОВ
О!

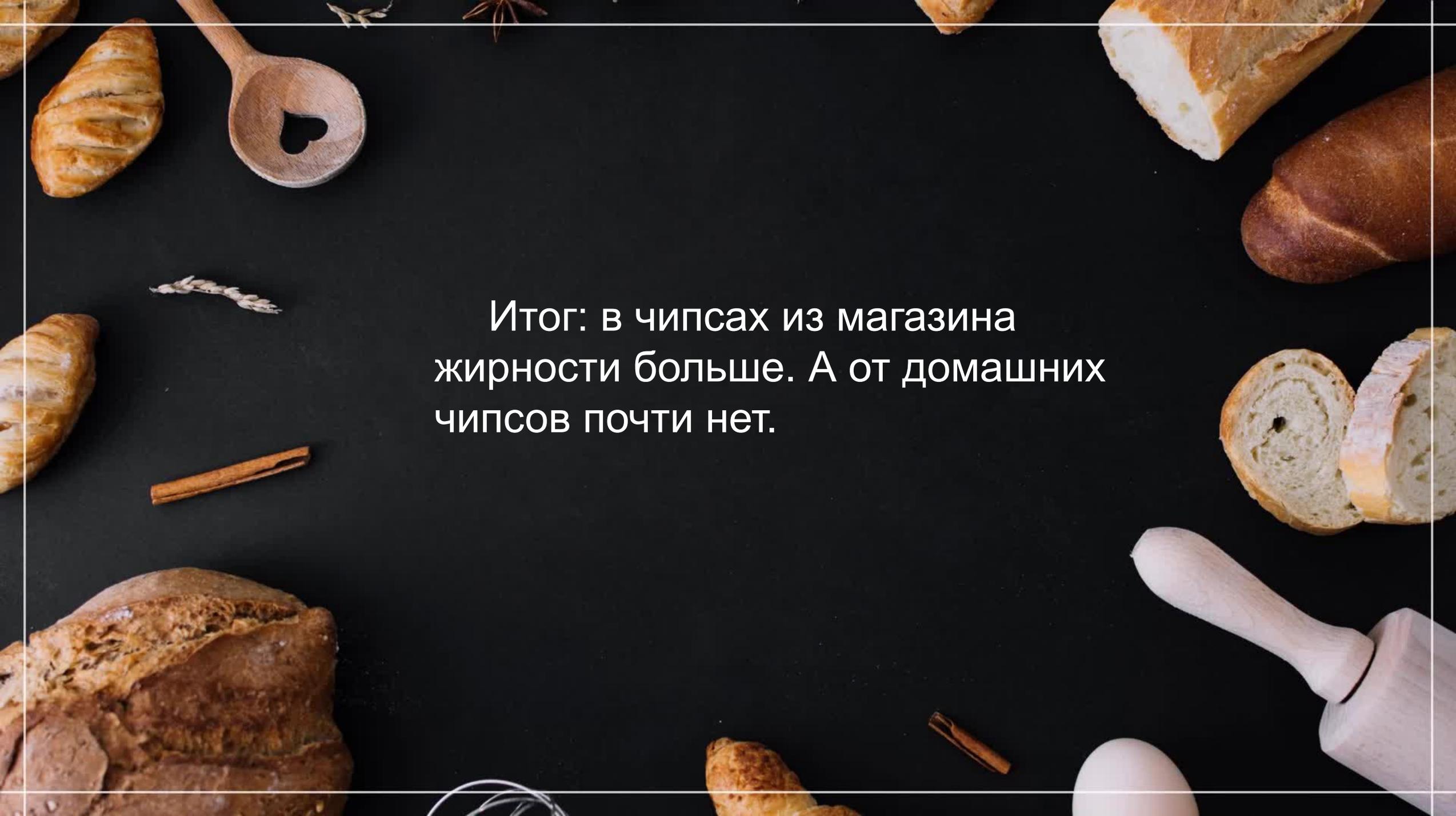


Исследование чипсов на жирность

Для определения количества жира я проделала следующий опыт.

Положила чипсы на салфетку, согнула салфетку и раздавила чипсы. Дальше я рассмотрела жирные пятна. По размеру пятна сделала выводы.





Итог: в чипсах из магазина
жирности больше. А от домашних
чипсов почти нет.

Исследование газированных напитков.

- Для этого эксперимента я взяла два стаканчика, две ржавые монеты, колу и воду. В один стакан я налила колу, а в другой обычную воду и в каждый стакан положила по монете. Через сутки после погружения я достала монеты.

Итог: кола убирает налёт и очищает монету от загрязнений. По сути, она просто разъела грязь на монете. Страшно представить, что она сделает с нашими желудками. Кола вредна для организма человека.

Как уменьшить вред от фаст-фуда?

Никогда не ходите в рестораны быстрого питания голодными: выпейте хотя бы воды или съешьте банан. Не заказывайте большие порции, а начните с меньшего количества. Насыщение от желудка к мозгу доходит примерно через 20 минут. Не ешьте быстро, а также на ходу. Тщательно пережевывайте пищу.

Бывает, что всё-таки переел фаст-фуда. Просто в этот день больше лучше ничего не есть, а пить больше воды, это поможет переварить тяжёлую пищу. Перед сном выпейте кефир, а утром позавтракайте дома.



Вывод

Гипотеза не подтвердилась. Фаст-фуд действительно очень вредно и взрослые были правы.

Теперь я точно буду есть меньше фаст-фуда и стараться заменять его тоже вкусной, но полезной едой.



**-Будем кушать вкусный хлеб!
А ФАСТ-ФУДУ скажем- «НЕТ!»**