



Быстрое питание



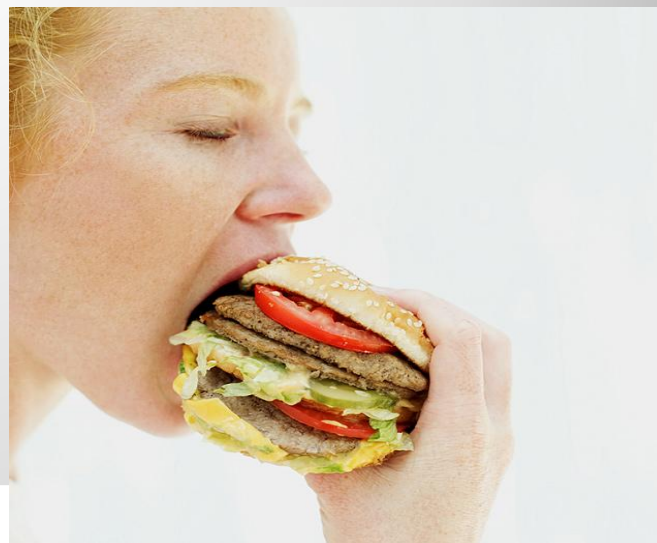
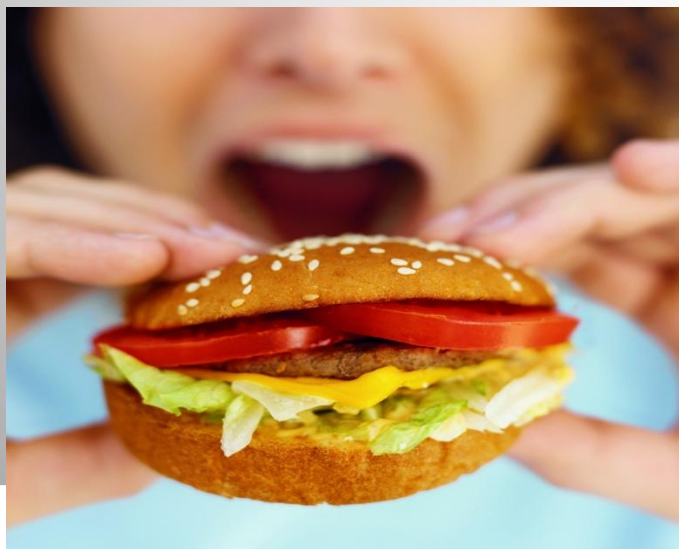
Осипатова Софья 6«А»класс

Быстрое питание, фастфуд (англ. Fast «быстрый» и «food» пища)– питание с уменьшенным временем употребления и приготовления пищи, с упрощёнными или упразднёнными столовыми приборами или вне стола.



Причины популярности

- Преимуществом этих блюд является быстрота приготовления и употребления, дешевизна. С одной стороны, это находит отклик у потребителя (особенно в крупных городах с насыщенным ритмом жизни). С другой стороны, такая пища очень технологична, что позволяет сетям фастфуд быстро развиваться.



Влияние на здоровье

- Полуфабрикаты, широко используемые в сетевых фастфудах, как и другая еда «фабричного» производства, могут содержать различные пищевые добавки. В большинстве случаев содержание этих добавок строго нормируется и они не представляют вреда для здоровья. Опасность фастфуда может заключаться в избыточном его употреблении, могущем приводить к накоплению избыточного веса.



- В фастфуде содержатся трансизомеры жирных кислот. Их содержание сильно разнится в зависимости от продукта. Они нарушают иммунитет человека, увеличивают риск развития диабета, онкологических заболеваний, снижают количество тестостерона нарушают обмен простагландинов . (регулирующих множество процессов в организме и находящихся практически во всех тканях и органах), нарушают работу цитохром с-оксидазы — главного фермента, обезвреживающего канцерогенные и некоторые лекарственные токсины.



● Блюда быстрого приготовления





● Сети фастфуда



**Спасибо за
внимание**