

A collage of five fast-food items arranged in a circular pattern around the central text. The items are: french fries with ketchup, a pepperoni pizza slice, a burger with lettuce and tomato, a salad with tomatoes and lettuce, and a sandwich with lettuce and tomato.

Фастфуды:

**польза или
вред?**

**«Пусть твоя пища будет твоим
лекарством,
а твоё лекарство – твоей пищей»
Гиппократ**



День здорового питания и отказа от излишеств в еде отмечается 2 июня

**XXI век –
золотой век
фаст-фуда**

```
graph TD; A((XXI век – золотой век фаст-фуда)) --> B[Лапша быстрого приготовления]; A --> C[Кубики бульонные]; A --> D[Сэндвич]; A --> E[Чипсы]; A --> F[Молоко порошковое]; A --> G[Хот-дог]; A --> H[Супчики из пакета]; A --> I[Лапша быстрого приготовления];
```

Лапша быстрого приготовления

Кубики бульонные

Сэндвич

Чипсы

Молоко порошковое

Хот-дог

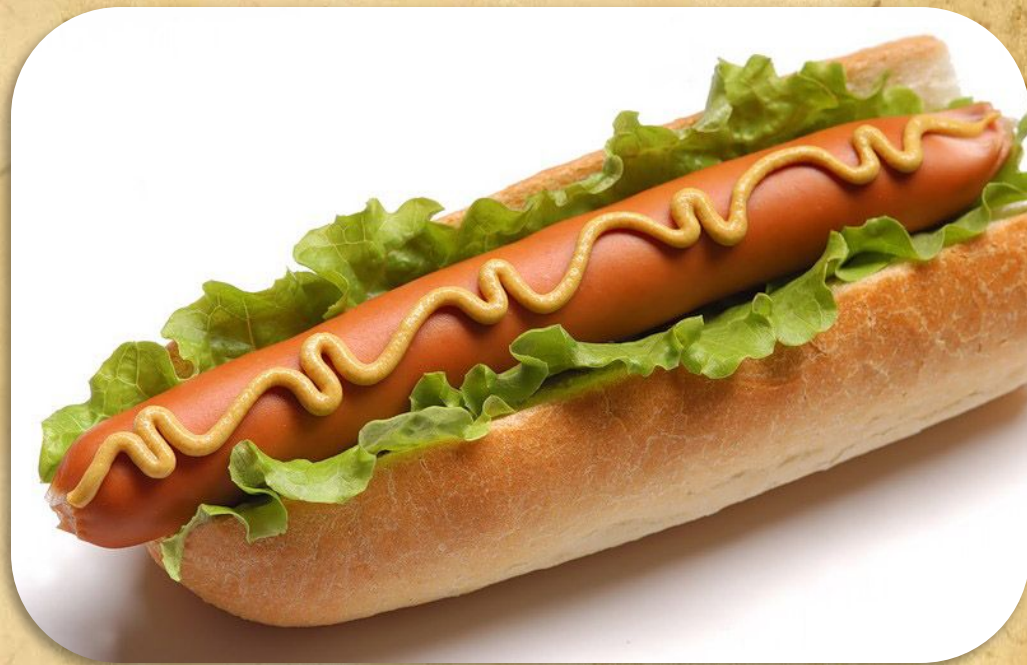
Супчики из пакета

Кто из нас хотя бы раз в жизни не пользовался услугами заведений быстрого питания, которые объединены общим модным названием – фастфуд. Немногие знают, что такое фастфуд. “Фастфуд” (fast-food) – словосочетание, заимствованное из английского языка, в переводе означает – “быстрая еда”.



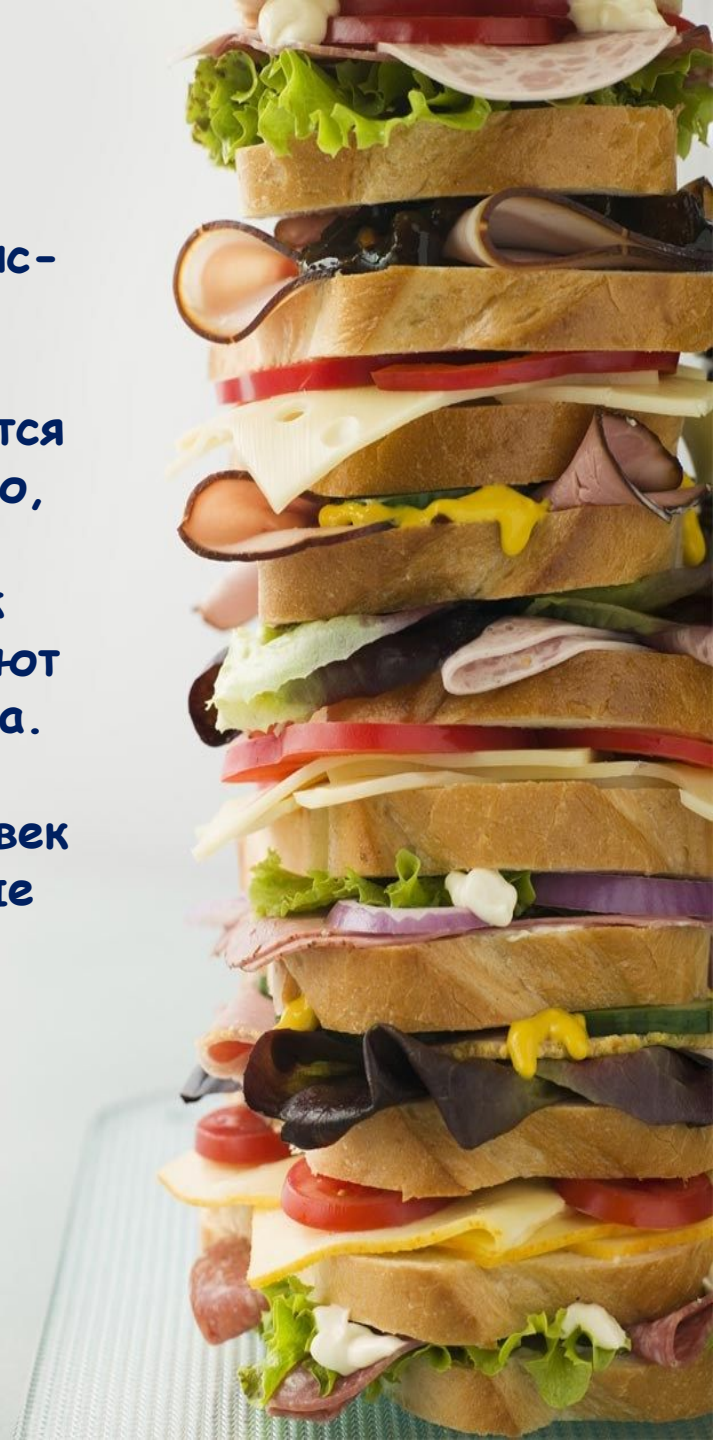
Фастфуд – общее название, данное любой пище которую можно быстро приготовить и подать клиенту. Это пища, которая может продаваться как в ресторанах, кафе, закусочных, так и в магазинах. Если вы думаете, что фастфуд – недавнее изобретение человечества, вы сильно ошибаетесь. История быстрой пищи древняя, как мир. Во все времена люди задумывались о том как бы поесть на бегу и при этом не испачкать рук. Еще в древнем Риме на торговых площадях торговали лепешками с овощами, сыром и жареным мясом. Лепешки использовались в качестве съедобных тарелок, и посетители базаров были избавлены от необходимости вытирать руки о тоги и туники.

Создатель хот-дога, некий торговец сосисками из штата Луизиана, поначалу раздавал своим клиентам перчатки, чтобы те могли держать горячие сосиски и не обжигать пальцы. Потом предприниматель понял, что дешевле вкладывать сосиску в булку, и на свет появился хот-дог. Но настоящего процветания система быстрого питания достигла с появлением сети ресторанов Макдоналдс. Ее отцами-основателями были братья Макдональды и Рей Корк - изобретатель машины для смешивания молочных коктейлей. С момента появления сети прошло уже 60 лет, и теперь на карте мира трудно найти страну, в которой нет ни одного ресторана Макдоналдс.



Огромный многэтажный бутерброд на тридцать процентов состоит из вредных транс-жиров. Все обеды в ресторанах быстрого питания готовятся с использованием, так называемых, трансгенных жиров. Используется неоднократно разогретое растительное масло, маргарины. Эти жиры повышают уровень холестерина в крови человека, приводят к ухудшению обмена веществ, вредно действуют на сердце, печень и другие органы человека.

Они часто повышают риск заболеть онкологическими заболеваниями. Если человек будет ежедневно употреблять в пищу данные жиры, то будет получать не полезные витамины и микроэлементы, а половину химической таблицы Менделеева.



Гамбургеры. Кроме жирной булочки и жирной котлеты здесь есть еще майонез, в котором масса консервантов и пищевых добавок, отрицательно влияющих в первую очередь на систему пищеварения, на печень и поджелудочную железу. Есть среди компонентов гамбургера и такие, что вызывают повышение давления.

Например, большое количество соли. Всего два таких бутерброда включают в себя дневную норму соли взрослого человека! Чрезмерное применение соли очень вредно для сердца, почек. Нашему организму необходимо совсем небольшое количество соли. Излишнее количество натрия вредит нашему организму.





Теперь перейдем к картошке. Она так заманчиво пахнет и хрустит на зубах. Во-первых, для приготовления картофеля фри в больших сетях используют только трансгенное сырье. Если Вы без опаски едите генетически модифицированные продукты, можете не волноваться. Во-вторых, килограммы картошки жарят на одном и том же масле. Кто будет каждый раз сливать масло и наливать новое? Это же лишние расходы. Современное оборудование для фастфуда оснащено системами фильтрации масла. Но фильтр не в состоянии задержать канцерогенные вещества, которые накапливаются в масле во время жарки. Все они попадают в Вашу замечательную, вкусно пахнущую картошку! Продукт опять-таки очень жирный и тяжелый для органов пищеварения. Содержит множество калорий, не дающих организму ни грамма витаминов или иных полезных веществ.

Теперь поговорим о любимом молодежном лакомстве – чипсах.

Благодарить за этот продукт можно знаменитого американского миллионера Вандербильта. Идея, пришедшая ему в голову во время званного ужина, породила выпуск тончайших поджаренных ломтиков картофеля. Именно, благодаря выпуску чипсов, состояние Вандербильта значительно увеличилось. О вреде или пользе чипсов будут спорить еще очень долго, поэтому необходимо разобраться в этом вопросе. Чипсы, изготавливавшиеся лет 10 – 15 назад все-таки можно было с огромным трудом назвать картофельными чипсами. Но продукт, производящийся современной пищевой промышленностью – это что угодно, но не картофельные чипсы.

Это суррогат, состоящий из обыкновенной муки и модифицированного соевого крахмала. Крахмал, попадая в организм человека, преобразовывается в глюкозу. Она, соответственно, скапливается в печени, и человек через некоторое время получает “прекрасное” ожирение.



Статистика гласит, что один пакетик съеденных картофельных чипсов в день равен пяти выпитым литрам подсолнечного масла в год!



=



ПЕРВЫЙ КАНАЛ НОВОСТ



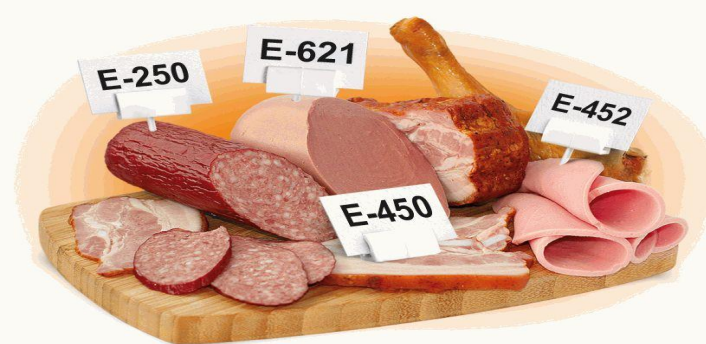
Теперь по поводу сладкой газировки. Что касается сладких напитков, то лучше исключить их из своего рациона, особенно это касается газированных напитков. Помимо лишних калорий в сладких напитках содержится множество различных небезвредных для организма веществ. Одним из самых известных является аспартам — пищевая добавка, подсластитель, который используется для так называемых, диетических напитков. Аспартам в 200 раз слаще сахара, но не содержит углеводов. Этот подсластитель разрешен более чем в ста странах мира, Россия в их числе. Считается, что суточная доза — это 40 мг — абсолютно безопасна (но в одном стакане газировки содержится 50 мг аспартама). Во всех остальных газированных напитках содержится сахар. В маленькой бутылочке Пепси-колы содержится 8 кусочков сахара (58 ккал/100мл). Как видите вредно пить и обычную газировку и диетическую, а точных исследований о том, что наносит больший вред организму сахар или аспартам пока нет.

Следующее опасное для здоровья вещество, часто содержащееся в сладких напитках — это кофеин, его относят к мягким стимуляторам нервной системы.

Человек употребляет в год с пищей
3 кг химических веществ – красители, эмульгаторы,
уплотнители вкуса.

В России **ПОД ЗАПРЕТОМ** добавки:
E121, E123, E216, E217, E240





Газированные
напитки

E951,
E954,

E110...

Депрессия
Образование злокачественных
опухолей
Аллергические реакции

Мороженое

E102,
E133,
E407

Пищевая аллергия
Тошнота
Заболевания печени и почек

Жевательная
резинка

E414,
E422,

E320,
E321

Токсическое действие
Повышает уровень холестерина в
крови
Аллергические реакции

Е - коды **Вредные пищевые добавки**



E 250
E 251

Вызывают
снижение
иммунитета и
дисбактериоз

Нарушают
кровенное
давление

Вызывают
болезни
печени и
почек

Вызывают
заболевания
желудочно-
кишечного
тракта



E 221 - E 226
E 320 - E 322
E 338 - E 341
E 407, E 450
E 461 - E 466
E 510, E 513
E 527



E 100 -
E 299



E 127



E 103, E 111
E 121, E 123
E 125, E 126
E 130, E 152
E 216, E 217
E 240, E 622

Головная боль,
раздражительность,
устоляемость

Провоцируют
заболевания
щитовидной
железы

Вызывают
высыпания
на коже

Становятся
причиной
расстройства
желудка

Запрещено
к применению



E 250
E 251
E 621



E 311
E 312
E 320

Влияют на
содержание
холестерина
в крови



E 221 - E 226
E 322, E 407
E 338 - E 341
E 450, E 465
E 461 - E 463
E 466, E 477
E 485, E 486



E 231
E 232

Вредные
для кожи

Аллергены

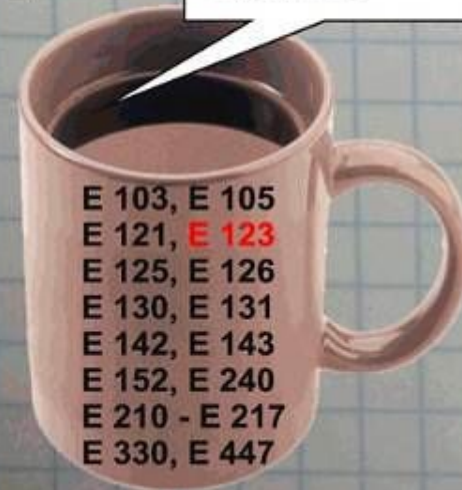


E 230 - E 232
E 239, E 250
E 251, E 320
E 311 - E 313
E 321



E 320 -
E 322

Провоцируют
возникновение
злокачественных
опухолей



E 103, E 105
E 121, E 123
E 125, E 126
E 130, E 131
E 142, E 143
E 152, E 240
E 210 - E 217
E 330, E 447

Питание человека – основа его здоровья



Состав здоровой пищи:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минералы
- Биологически активные вещества

ТАБЛИЦА **ВРЕДНЫХ** ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ

ОПАСНЫЕ

КАНЦЕРОГЕННЫЕ

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА

ДАВЛЕНИЕ

ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЗАПРЕЩЕННЫЕ

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ

E123

E510

E513E

E527

E102

E110

E120

E124

E127

E129

E155

E180

E201

E220

E222

E223

E224

E228

E233

E242

E400

E401

E402

E403

E404

E405

E501

E502

E503

E620

E636

E637

E131

E142

E153

E210

E212

E213

E214

E215

E216

E219

E230

E240

E249

E280

E281

E282

E283

E310

E954

E338

E339

E340

E341

E343

E450

E461

E462

E463

E465

E466

E151

E160

E231

E232

E239

E311

E312

E320

E907

E951

E1105

E154

E626

E627

E628

E629

E630

E631

E632

E633

E634

E635

E154

E250

E252

E270

E103

E105

E111

E121

E123

E125

E126

E130

E152

E211

E952

E104

E122

E141

E171

E173

E241

E477

Желаю здоровья

