

С.Д.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ



КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ИМЕНИ С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

СӨЖ

ФАСТ-ФУДТЫҢ АДАМ ӨМІРІНЕ ЗИЯНДЫЛЫҒЫ.

Орындаған: Ноғайбай Дана Берікханқызы

Қабылдаған: Таракова Гаухар Әнуарқызы

Тобы: ЖМ 14 006-1к

Курс: 2

ФАСТФУД



□ **Фастфуд** (англ *fast food* –*тез тамақтану*) *өте* тез әзірленетін тамақтар. 1920 жылдары ең бірінші фастфуд тағамы Америкада қолданысқа ие болды.



ТУРЛЕРІ:

- Гамбургер
- Фри картошкасы
- Ход-дог
- Сендвич
- Донер-кебаб
- Шаурма
- Пицца



ҚОЛДАНУ СЕБЕПТЕРІ:

- Тамақ әзірлеуге уақыттың аздығы
- Бағасының арзандығы
- Қол жетімділігі
- Керемет жарнама
- Тамақтану орындарының көп болуы



ФАСТФУД ТАМАҚТАРЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

- Түрлі елдердегі медициналық зерттеулердің нәтижесі фастфуд өнімдерін күнделікті қолдану семіздікке әкеледі дейді. Бір ғана орташа көлемдегі гамбургер немесе бір стакан кока кола 1500 калорияға тең күнделікті адамның бір күндік тамағы 1500 калорияны құрау керек. Ал сіз бір ғана гамбургер мен шектеліп қоймайсыз ғой.





- Фастфуд өнімдері адамды толық қанағаттандыра алмайды ол тек қана аз ғана уақытқа аштықты жасырып қояды. Жарты сағаттан соң адам тағыда тамақтанғысы келеді



ОРГАНИЗМДЕ ТУЫНДАЙТЫН МӘСЕЛЕЛЕР:

- Целлюлит
- Безеулер
- Тері мен шаштың әлсіреуі
- Иммунитеттің төмендеуі

Туындайтын аурулар:

- Семіздік
- Гипертониялық аурулар
- Жүрек ақаулары



ФАСТФУД ӨНІМДЕРІНІҢ БАЛАЛАРҒА ӘСЕРІ

- Әлі қатаймаған балалардың организмі фастфуд өнімдерінің зиянды элементтерін тез қабылдап алады. Балаларда қантты диабет, эндокринді жүйе мен имунды жүйенің бұзылыстары, жүрек қан тамырларының аурулары және басқа да көптеген аурулар туындауы мүмкін.



ПАЙДАСЫ МЕН ЗИЯНДЫҒЫ

Уақыттың аз жұмсалуды	Коллорияның жоғарлығы
Арзандылығы	Зат алмасудың бұзылысы
Дәмді	Көптеген жүрек ақаулығына алып келуі
Қол жетімді	Фастфуд бізге қажетті дәрумендер ен минералдарды бере алмайды



Қорытынды:

- Фастфуд өнімдерін пайдалану арқылы адам өз өмірін бір жылға кемітіп отырады екен.«Ауру – астан...» деген дана қазақтың сөзі бекер айтылмаған сияқты! Сұраныс барда бұндай өнімдерді жасайтын орындар жабылмас. Сол себептіде әр адам өз денсаулығын өзі ойласын деген сөзбен аяқтайын.