

ФАСТ-ФУДЫ – ВРЕДНАЯ ЕДА

А. В. Цыганова, студентка III курса специальности «Технология продукции общественного питания» Саранского кооперативного института (филиала) автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центросоюза Российской Федерации «Российский университет кооперации»

Научный руководитель: **Т. И. Сульдина**, преподаватель кафедры товароведения и технологии общественного питания Саранского кооперативного института (филиала) автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центросоюза Российской Федерации «Российский университет кооперации»

В статье рассматриваются особенности появления и распространения фаст-фудов.

Ключевые слова: фаст-фуд, гамбургер, вредная еда, трансгенные жиры

Часто мы совсем не задумываемся над тем, насколько полезна, или вредна для организма система быстрых перекусов, не подозревая о том, что такая пища приносит мало пользы, но мы настолько поддаемся соблазну, что не можем удержаться от покупки фаст-фуда. Отсутствие времени для приготовления полноценной еды – так зачастую оправдывают потребители свое увлечение едой быстрого приготовления. «Фаст-фудный» соблазн становится особенно опасным в летний период.

Каждому человеку известно, что фаст-фуд – вредная еда и к этой категории относят, гамбургеры, шаурма, чебуреки, сэндвичи, хот-доги и чизбургеры различных видов, но также относят и картошку-фри, которая также обладает вредными свойствами.

История фаст-фуда начиналась с простого обмана потребителей в 1921 года в США, где появилось фирменное блюдо, называемое гамбургером. Чтобы переубедить приверженцев здорового образа жизни в полезности такой еды, владельцы компании наняли молодых людей в халатах врачей, которые

каждый день обедали в ресторанах быстрого питания. До нас быстрая еда дошла в 1990 году. Очередь из посетителей первого кафе растянулась на несколько километров.

В наше время появилось много заведений, торгующих фаст-фудами. Это явилось выгодным вложением денег, так как при минимальных затратах, получается хорошая прибыль. Забывая о пользе, люди поддаются хорошей рекламе, быстрому способу утоления голода и не замечают, как фаст-фуд входит в их жизнь. Самое негативное, что приносит фаст-фуд – это вред для здоровья ребенка. Детский организм требует сбалансированного питания, обогащенного витаминами и минералами, а в них они просто отсутствуют. Поэтому для детей, питание фаст-фудами становится нормой, и часто страдают авитоминозом и излишним весом. В большинстве случаев в привычке детей питаться неправильно виноваты сами родители. Начиная со школьной скамьи, дети начинают питаться быстро, перекусывая фаст-фудом, так как родители не готовят сами школьникам, а дают деньги на еду. Студенты, торопясь на занятия, или же попросту из-за нехватки денег отдают предпочтение быстрой еде и совсем не задумываются о пользе таких «быстрых» наскоков на еду.

В первую очередь страдает пищеварительная система, ведь «быстрая еда» — это нездоровая пища, которая может привести к развитию таких болезней, как гастрит, несварение и даже язва желудка. Если регулярно питаться гамбургерами и хот-догами, то вред фаст-фуда станет очевиден уже через несколько месяцев: может наступить ожирение, так как что фаст-фуд имеет высокую калорийность и содержит огромное количество вредных жиров и углеводов, а белков там практически нет, и витаминов тоже.

Съедая фаст-фуды, употребив столько калорий, уже не захочется есть долго и можно расслабиться и не переживать, однако, спустя непродолжительное время возникает снова желание перекусить, потому что употребленные калории не несут никакой пользы, в них отсутствуют сложные углеводы и ненасыщенные жиры, которые снабжают организм энергией.

Частые перекусы перегружают желудок, он не успевает перерабатывать поступившую пищу. Возникают неприятные ощущения в виде вздутия живота, тяжести и проблем с пищеварением. Со временем желудок растягивается и с каждым разом употребляется все большее количество пищи, а это ведет к ожирению.

Еще следующей причиной, почему фаст-фуд вреден для организма, является содержание большого количества насыщенных животных жиров. В целях экономии в заведениях быстрого питания используют маргарины, которые являются дешевыми заменителями жиров, где содержатся трансгенные жиры, получаемые из жидкого жира, благодаря специальной обработке получается твердый жир. Вред этого жира заключается в том, что он увеличивает содержание холестерина в крови, дает большую нагрузку на печень, нарушает обмен веществ, пагубно влияет на сердечно-сосудистую систему. При повторном использовании растительных масел, в масле начинают выделяться канцерогенные вещества, которые очень вредны для организма, поэтому на фаст-фудах экономят используя дешевое растительное масло. Такое масло может стать причиной отравления, которое может даже привести к летальному исходу. В тоже время искусственные транс-жиры вызывают заболевания нервной системы, ишемическую болезнь сердца, онкологические заболевания, сахарный диабет и бесплодие.

В состав фаст-фудов входят различные вредные добавки, красители, гормоны, стабилизаторы, приправы и много соли. Многие полуфабрикаты используются для приготовления быстрой еды, доставляются с самых различных мест, и проконтролировать санитарные условия, в которых происходило приготовление полуфабрикатов и какие использовались продукты, невозможно.

Гамбургеры, как и другая пища в заведениях быстрой еды, содержат большое количество соли (норма человека в сутки 1/3 чайной ложки). В двух гамбургерах содержится дневная норма соли. Кроме того, испорченную продукцию также пытаются замаскировать солью либо приправами. От

превышения дневной нормы соли страдают в первую очередь почки. Соль задерживает воду в организме, а это вызывает отеки и может повысить артериальное давление.

В заведениях быстрого питания используется очищенный сахар, а он очень вреден для организма человека. Например, не все знают, что столовая ложка кетчупа содержит чайную ложку сахара. Самый вредный фаст-фуд по содержанию сахара — газированные напитки (в 1 банке содержится 6 чайных ложек сахара – это дневная норма для мужчин, женская дневная норма – 4 ложки, для детей – 1 чайная ложка). Попадая в желудок, они препятствуют нормальному пищеварению, делая жир очень густым. Избыточное потребление сахара ведет к ожирению и может вызывать сахарный диабет.

Еще один вред от газированных напитков в том, что они являются мочегонными и вызывают обезвоживание организма, что может стать причиной многих заболеваний.

Причиной отрицательного влияния фаст-фуда на здоровье человека является способ их употребления. «Быстрая еда» принимается быстро, на ходу, чтобы уложиться в рамки небольшого обеденного перерыва. Поэтому для желудка очень тяжело справляться с большими кусками плохо пережеванной пищи, сверху приправленной газированными напитками, и, желудочный сок не может справиться с большим содержанием специй, майонеза, различных соусов, кетчупа, основная роль которых – скрыть настоящий вкус и запах подпорченных продуктов. Постоянные сбои желудка в связи с употреблением такой пищи ведут к серьезным заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Фаст-фуды вызывают заболевание панкреатитом, гастритом, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки.

Поэтому она является ярким примером, какой вред наносит фаст-фуд. Сегодня мы можем смело сказать, что фаст-фуд несет только вред здоровью, а польза от него минимальна. Ни один фаст-фуд не способен заменить здоровую пищу, и не стоит он того, чтобы на кон выставлять собственное здоровье.