

ФАСТ-ФУДЫ – ВРЕДНАЯ ЕДА**Цыганова А.В.,***г. Саранск, Саранский кооперативный институт (филиал)
Российского университета кооперации, 3 курс**Научный руководитель: Сульдина Т.И., г.Саранск, АНОО ВО Центросоюза РФ «Российский университет кооперации» Саранский кооперативный институт (филиал), преподаватель*

В статье рассматриваются особенности появления фаст-фудов как «быстрой еды» что является причиной популярности и актуальности сегодня в нашем скоростном веке для современного общественного питания.

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 относятся, гамбургеры, шаурма, чебуреки, сэндвичи, хот-доги и чизбургеры различных видов, но также относят и картошку-фри, которая также обладает вредными свойствами.

История фаст-фуда началась 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.

Список литературы

1. Денисов Д. И. Суперприбыльный фаст-фуд: как преуспеть в этом бизнесе. Вершина. — 2009
2. Гордон Рамзи. Фаст-Фуд. Кукбукс. - 2009
3. <http://ru.wikipedia.org/>
4. <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/fast-food.html>
5. <http://f-journal.ru/chem-zamenit-fast-fud/>