

*Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым
«Крымский многопрофильный колледж»*

Фастфуд – вкусно или вредно?



Автор: Новиков Артем Александрович, БТП-11

Руководитель: Халилова Алие Мудесер-кызы

преподаватель химии

Актуальность

ь:

Современные люди не приучены не только к рациональному питанию, но и к режиму потребления пищи. Отсутствие культуры питания дома, высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления. Нужно сказать, такое питание не является ни полезным, ни правильным..



Цель: проанализировать и доказать, что фаст-фуд причиняет вред здоровью человека

Задачи:

- Изучить историю возникновения и состав пищи быстрого приготовления;
- Исследовать отношение обучающихся к употреблению фаст-фуда (провести анкетирование и проанализировать результаты)
- Доказать опасность употребления в пищу фаст – фуда;

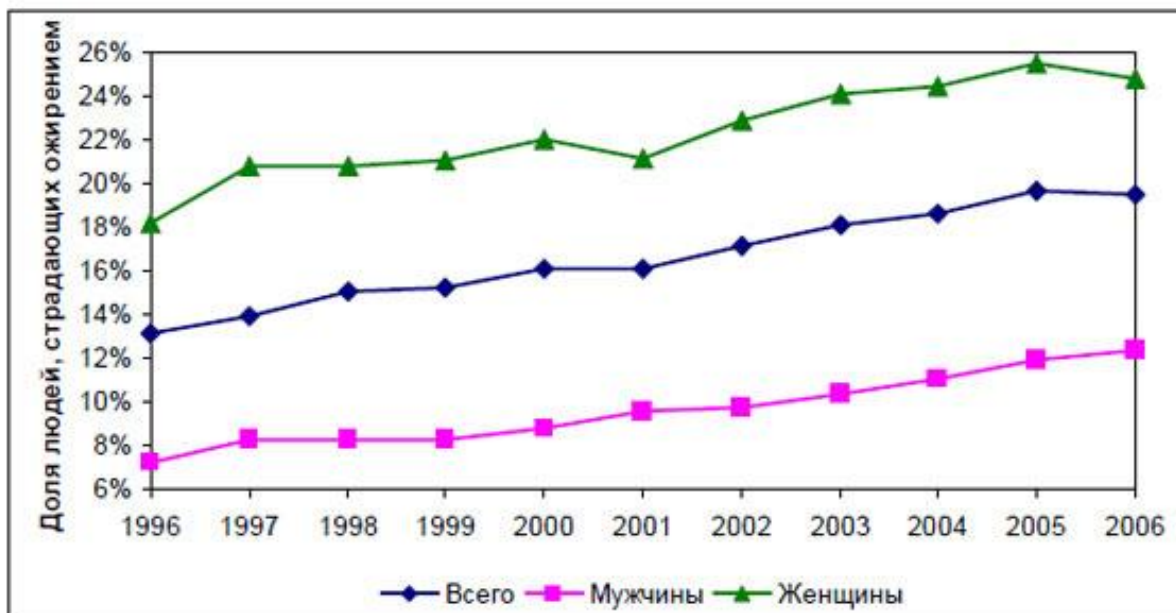
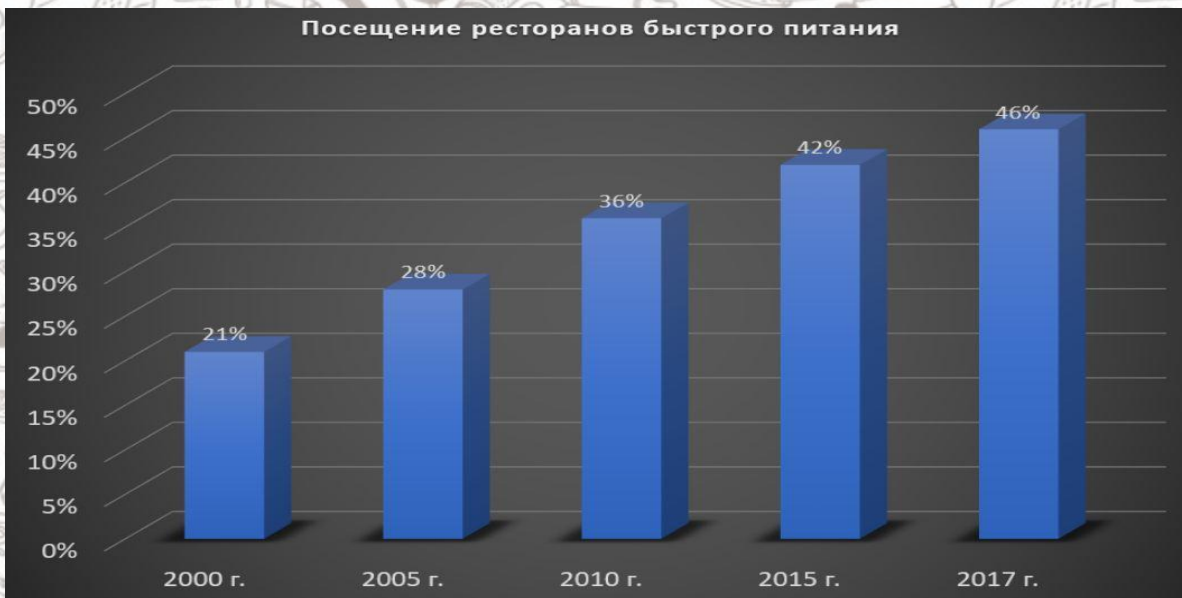


Введение

Говоря о фаст-фуде, мы почему-то всегда подразумеваем заведения быстрого питания. На самом деле фаст-фуда вокруг нас намного больше. Чипсы, сухарики, орешки, да мало ли еще чего продается на каждом углу и привлекает молодежь яркими этикетками. Множество рекламных роликов внушают потребителю, что чипсы и сухарики есть круто и прикольно.



Статистика роста фаст-фуда в России

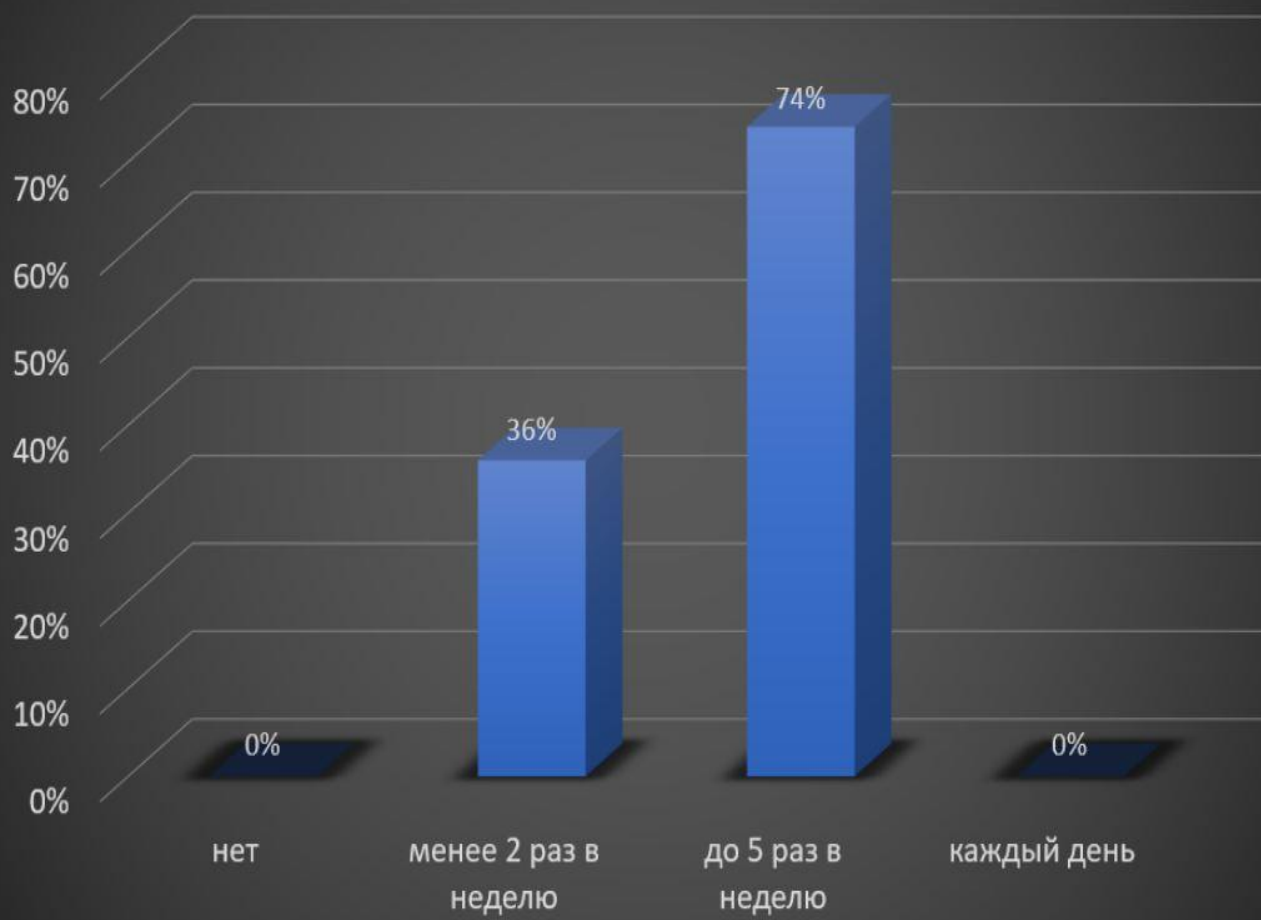


Анкетировани

Мы провели анкетирование среди 100 обучающихся 1 курса нашего колледжа.

Они дали следующие ответы на заданные вопросы (результаты в процентах).

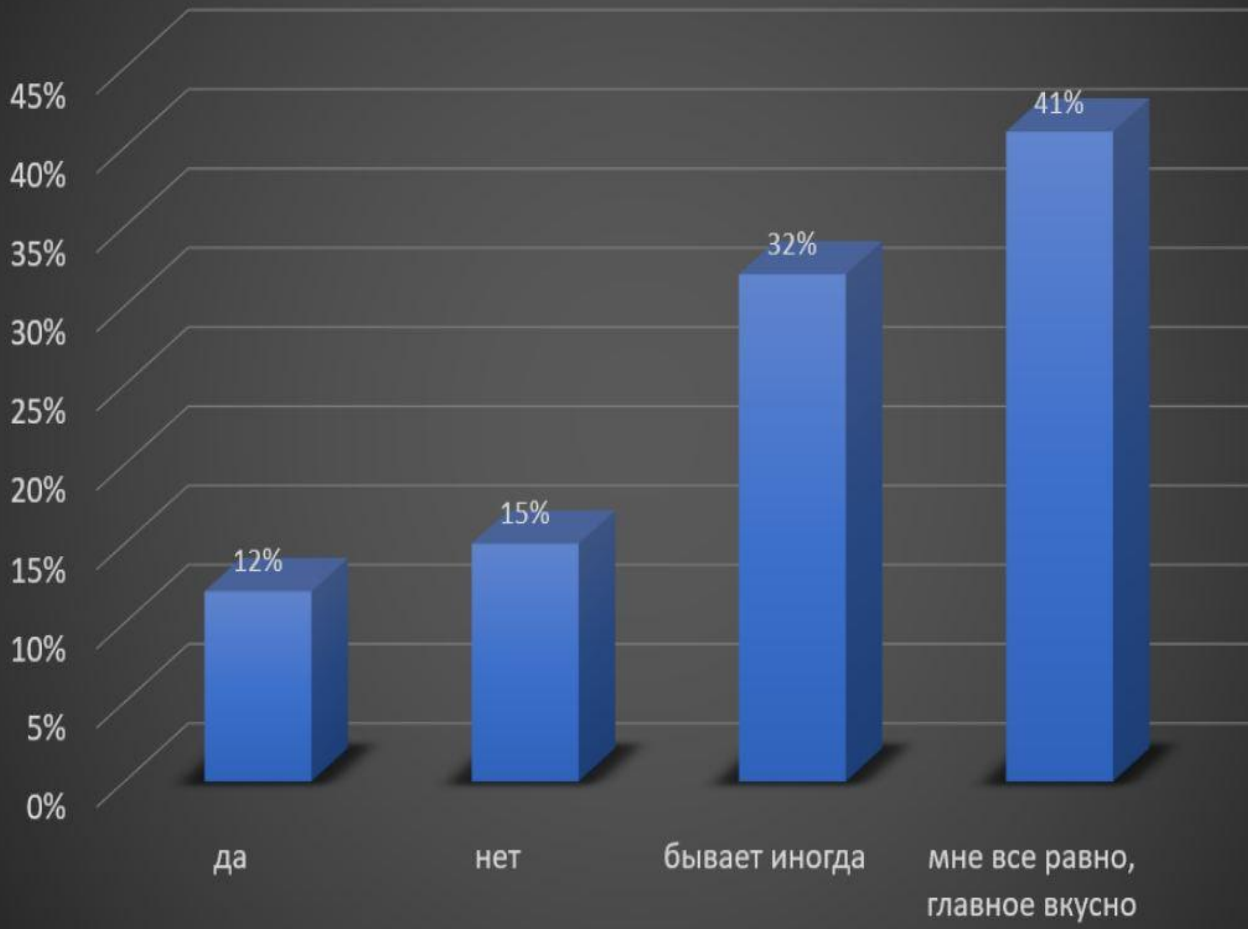
Употребляете ли вы фаст-фуд и как часто?



Анкетировани

e

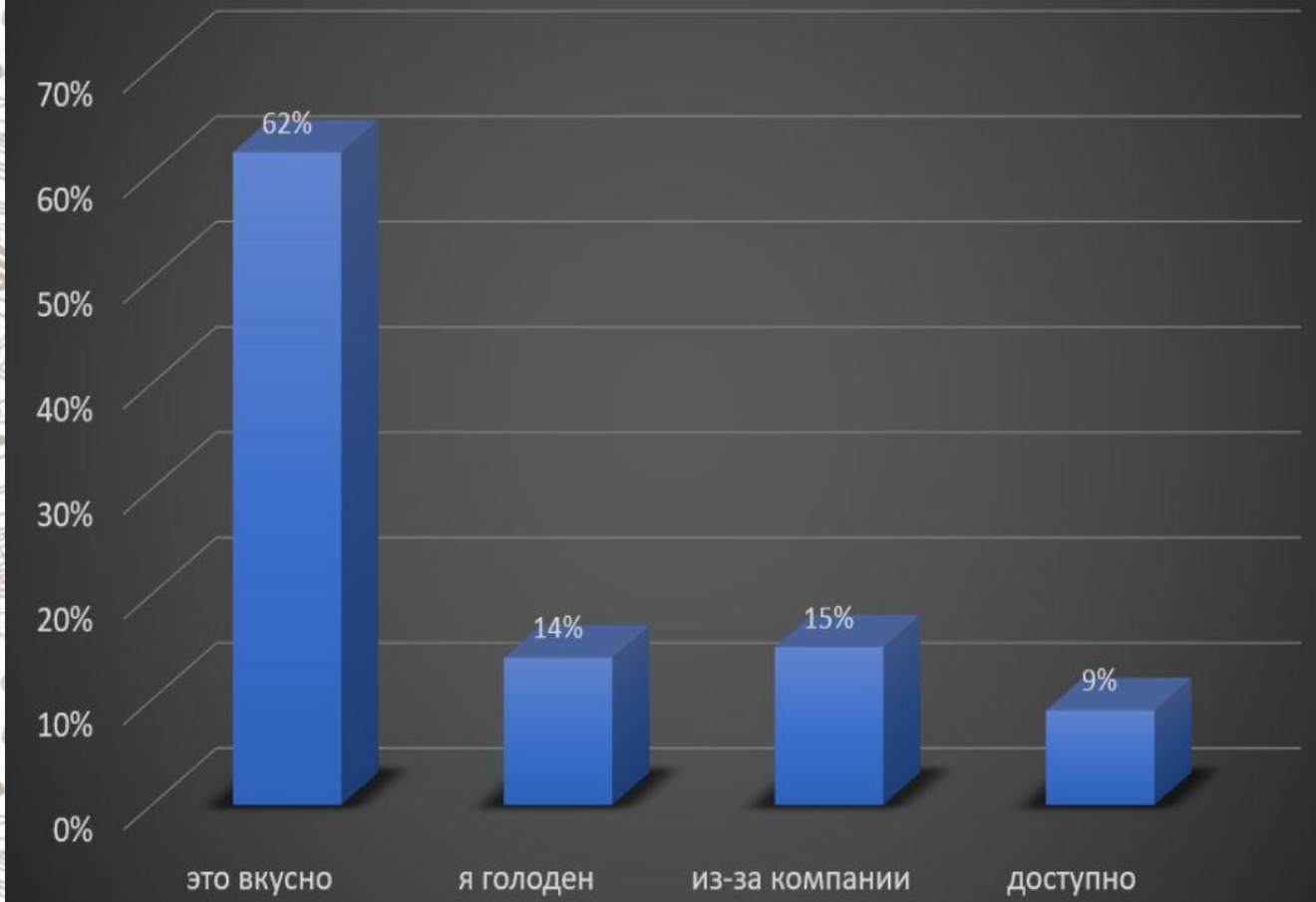
Задумывались ли вы о вреде такой пищи?



Анкетировани

е

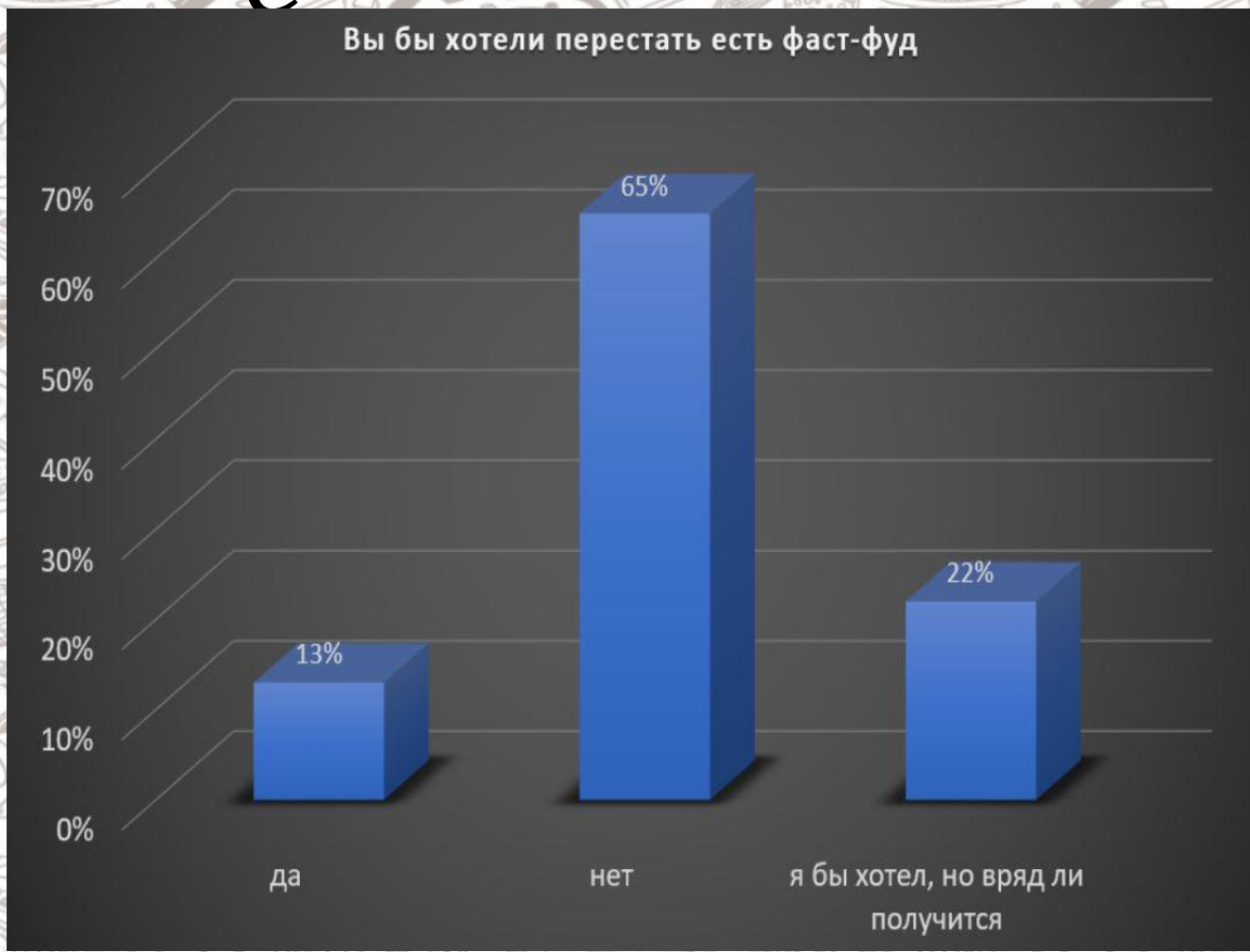
Вы едите фаст-фуд потому что?



Анкетировани

е

Вы бы хотели перестать есть фаст-фуд



Некоторые виды фаст-фуда

Чипсы



Бургеры



Хот-дог



Кока-Кола



Попкорн



Лапша



Чипс

Ы

- ✓ Употребление чипсов может вызвать гастрит, изжогу, проблемы с работой кишечника и аллергию.
- ✓ Акролеин и акриамид, которые приводят к торможению нормального роста костей, развитию сердечных заболеваний и нарушению обмена веществ
- ✓ Жир, который накапливается в чипсах, способствует образованию "плохого" холестерина, который является причиной развития атеросклероза и тромбофлебитов
- ✓ Глицидамид, аналог акриламида, который способен вызывать не только развитие раковых опухолей, но и разрушать ДНК.

В августе 1853 года на востоке штата Нью-Йорк Джорджем Крамом шеф-поваром ресторана был случайно изобретён рецепт приготовления чипсов, получивший всеобщее одобрение.

Чипсы быстро стали настолько популярны, что в 1937 году в США был даже создан Национальный институт картофельных чипсов. Сегодня чипсы являются одним из наиболее популярных блюд «быстрой еды».



Бургеры и сэндвичи

Калорийность бургера составляет 369 ккал, а сэндвича – 355 ккал.

Это составляет 33-35% суточной нормы соответственно. Постоянное употребление такой пищи приводит к ожирению и нарушению обмена веществ.

Чрезмерное потребление жиров может способствовать образованию в организме свободных радикалов, которые, в свою очередь, приводят к разрушению клеток. Одновременно происходит ослабление иммунной системы и ускоряется старение организма.

Согласно исследованиям, школьники, которые питаются в основном жирной тяжелой пищей, проявляют более низкие умственные способности, чем их сверстники.

Слово «гамбургер» происходит от названия второго по величине города Германии — Гамбург. В то время гамбургер представлял собой кусок жареной свинины в хлебе.

Сэндвич был назван именем Джона Монтегю, 4-го графа Сандвичского, лондонского министра и игрока, который по легенде изобрёл его в XVIII в..



Хот - дог

Хот-дог способен провоцировать развитие рака прямой и толстой кишок. Кроме канцерогенов, эта еда содержит повышенное количество соли, способствующее развитию гипертонии и заболеваний сердечнососудистой системы и приводит к разрушению нервных тканей, повреждению структуры мозга и запуску воспалительных процессов головного мозга. По подсчетам медиков, если съесть в день по одному хот-догу, то риск умереть раньше срока повышается на 30%.

Корни американского хот-дога ведут в Германию. Немцы доказали, что первый хот-дог был изготовлен в 1487 году (за пять лет до открытия Америки). По одной из версий в рекламе первых хот-догов в США использовался образ таксы, что и дало название продукту.



Кока Кола

Сладкие газированные напитки могут вызвать:

- расстройство желудка
- Панкреатит
- камни в почках
- Язва желудка
- дефицит калия
- диабет
- избыточный вес.



Началось все 24 апреля 1833 года в США, когда была запатентована газированная вода. Созданием этого напитка мы «обязаны» Джозефу Пристли, британскому химику, богослову, философу. Открытие секрета газировки произошло неожиданно. Всемирно известная компания Соса-Сола была первой. Однако в 1898 году была создана компания Pepsi-Cola. Новый напиток завоевал популярность у масс и стал на долгие годы единственным реальным конкурентом Соса-Сола.

Лапша быстрого приготовления

□ Глутамат натрия имеет свойство накапливаться в организме человека и вызывать тяжелые приступы бронхиальной астмы, болезнь Альцгеймера и изменения в психике.

□ В состав лапши быстрого приготовления входит пальмовое масло, которое очень трудно переваривается.

□ При частом употреблении такой лапши могут возникнуть серьезные проблемы с пищеварительной системой, начиная от обычной изжоги или расстройства желудка и заканчивая гастритом, колитом или даже язвой.

□ Красители, усилители вкуса и консерванты могут нанести сильный удар по печени и

Первой лапшой быстрого приготовления была лапша *Е-фу*, появившаяся в XVI веке в Китае. Говорят, что повар магистрата города Янчжоу использовал сильно обжаренную лапшу, которую можно было подавать гостям, просто ра



Попкорн

1. Солёный попкорн вызывает жажду, задерживает воду в организме и нарушает водный баланс.
2. Сладкий попкорн очень калориен и серьёзно нагружает поджелудочную железу.
3. Попкорн с маслом – содержит очень много жира, а соответственно калорий (около 1200 кал). Кроме того, масло для жарки кукурузы может стать причиной проблем с лёгкими. При нагревании в ароматизаторе масла с диацетилом, которое используется для жарки попкорна, образуются очень токсичные вещества, поражающие лёгкие, вызывать одышку, и даже могут стать причиной рака.
4. Попкорн с вкусовыми добавками (бекон, сыр, лук и т.д.) гастрит и образование язв в желудочно-кишечном тракте.



Попкорн изготавливался тысячелетиями древними индейцами Америки, которые обнаружили разновидность маиса, способного к вздутию при нагревании.

Другие виды фаст -

Продуктов, относящихся к фаст-фуду существует очень много.
Например:



ДИЗАЙН И ГРАФИКА
WWW.OLIK.RU

Вкусно или

(СТАТИСТИКА вредностей)

Шведские учёные выяснили, что картофельные чипсы, картофель фри и гамбургеры содержат такое количество канцерогенов, что любители их пожевать, практически обречены на онкологические заболевания.

По данным Международного агентства раковых исследований, акриламид вызывает злокачественные опухоли желудка, причиняет вред центральной и периферийной нервной системе.



По сообщению информационной службы шведского радио «Эхо», для того, чтобы пограничный объем вредных веществ оказался в организме человека, достаточно съесть 0,5 г картофельных чипсов или 2 г картофеля-фри в день.

35% россиян испытывают хроническое обезвоживание, у 25% механизм ощущения жажды настолько слаб, что они часто путают жажду с голодом.

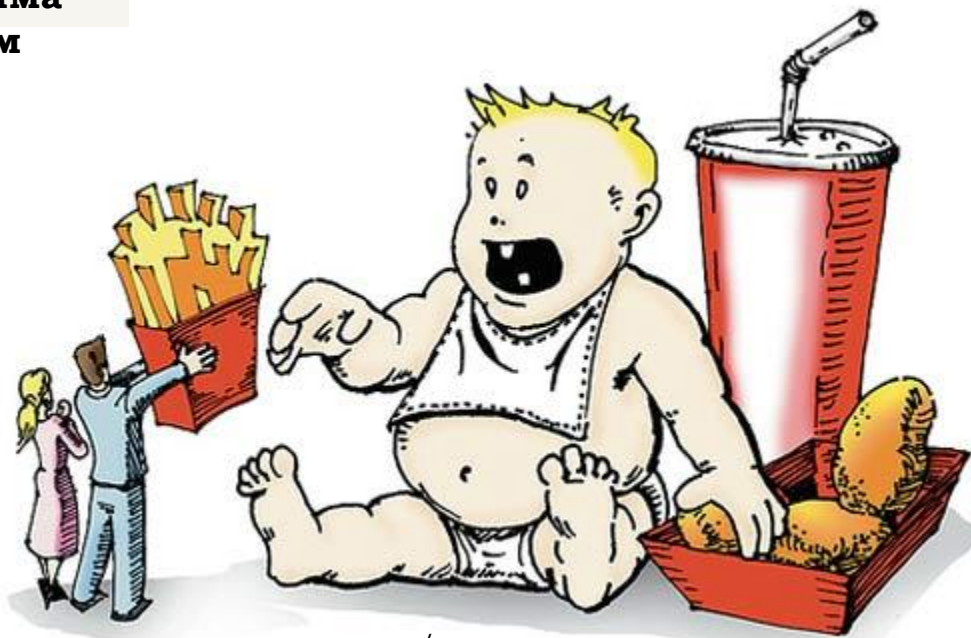
Вкусно или

(СТАТИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЙ) вредно?

Группа врачей-гастроэнтерологов провела в новосибирских школах исследование: сколько в среднем подростков страдают от желудочных заболеваний, как часто пропускают занятия из-за болей в животе? Занятия в школе «из-за болей в животе» с начала учебного года пропускали больше половины опрошенных. Факторы заболевания: нарушение режима питания и поголовное увлечение «сухим

Исучив состав и калорийность наиболее популярных блюд быстрого питания, ученые пришли к заключению: всего в одной порции любого фаст-фуда, содержится дневная норма жиров. Звания главного "убийцы" удостоилась шаурма. В ней содержится в среднем 120 г жира, при дневной норме менее 70-80 г.

Доказано, что сладкие газированные воды способствуют ожирению населения, приводит к снижению плотности костей и повышает риск переломов.



Важные правила:

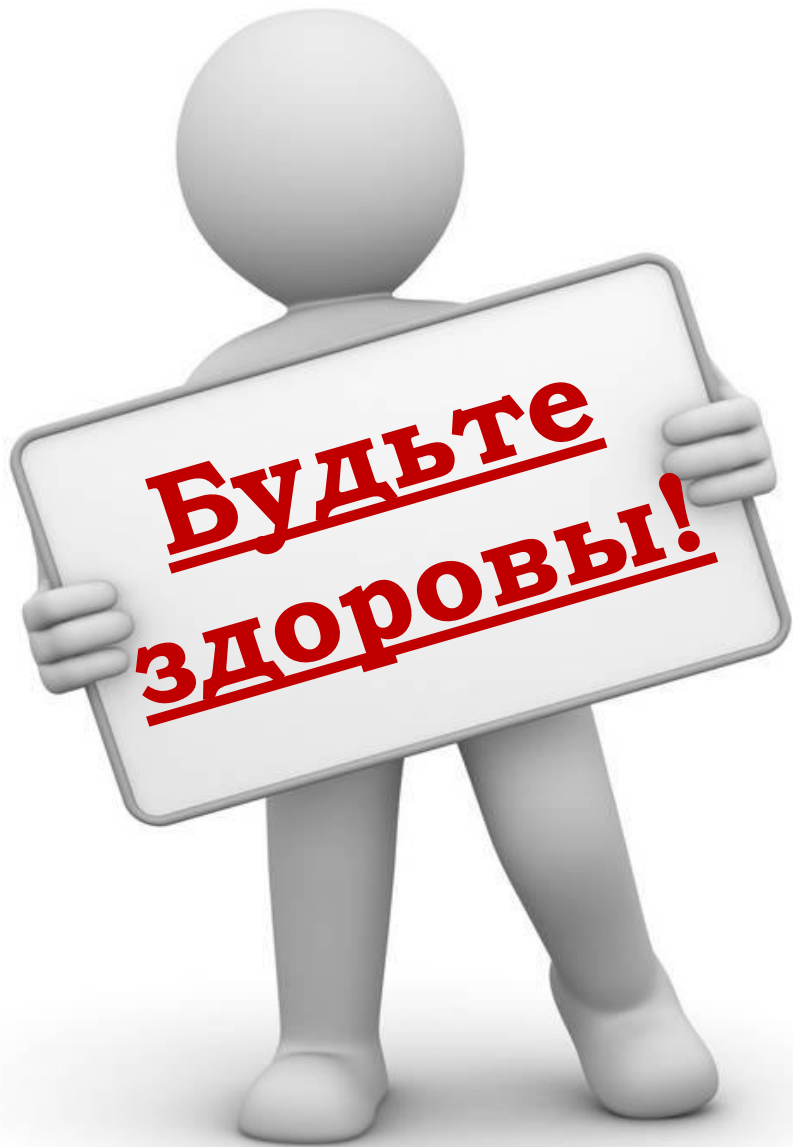
- Не употребляйте фаст-фуд в быстром темпе.***
- Не ешьте фаст-фуд в жаркие дни, а также запретите себе покупать кушанья в уличных точках.***
- Выбирайте для приема пищи кафе быстрого питания, принадлежащее серьезной сети и проверенное вами неоднократно.***
- Не ешьте фаст-фуд на голодный желудок.***
- Ни в коем случае не потчуйте быстрой едой детей.***
- Ешьте фаст-фуд по возможности не чаще раза в неделю. Если уж совсем невмоготу, то придерживайтесь графика 1 раз в 3 дня.***
- И помните: самый полезный во всех отношениях фаст-фуд в силах приготовить только вы сами. Дерзайте и лакомьтесь на здоровье домашней быстрой едой!***



Вывод

На основании вышеизложенных фактов мы пришли к выводу, что фаст – фуд действительно вреден. Употребление его возможно, но в определённых количествах.





Будьте
здоровы!