

Фастфуд – что это?



Автор: Тоньшева О.В.

Учитель начальных классов МБОУ СОШ №120

Г. Новосибирск

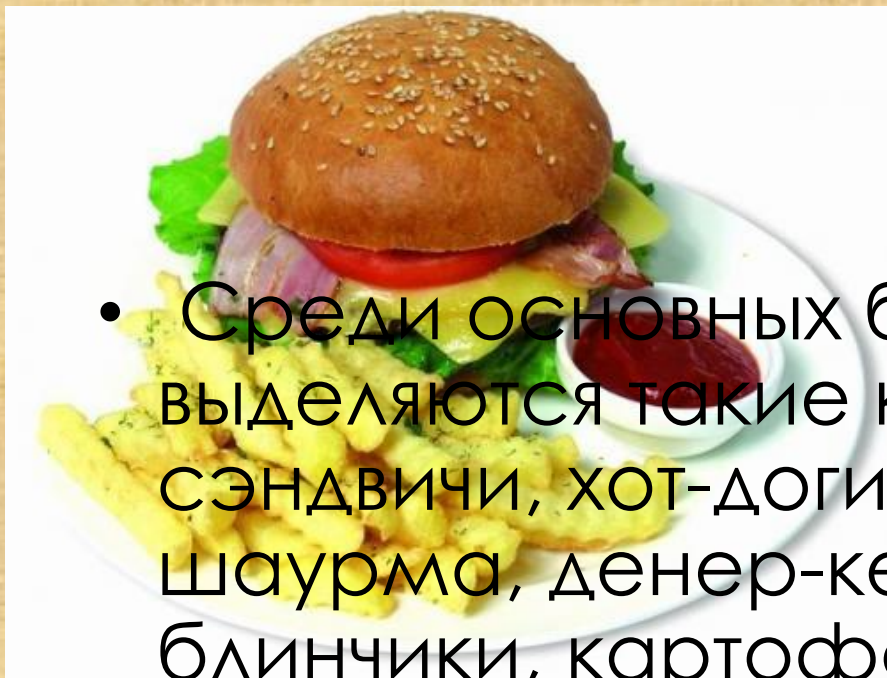
2014 г.

Значение слова «фастфуд»

Термин **фастфуд** (от английского *fast* - быстрый, *food* - пища) подразумевает под собой несколько понятий, среди которых не только непосредственно быстрое питание, но и подобного рода продукты и блюда. Для обеспечения потребителей общественным быстрым питанием предназначаются закусочные, которые в разговорном языке именуют забегаловками. Некоторое время назад крупнейшей в мире сетью фастфуда являлся McDonald's.

История возникновения

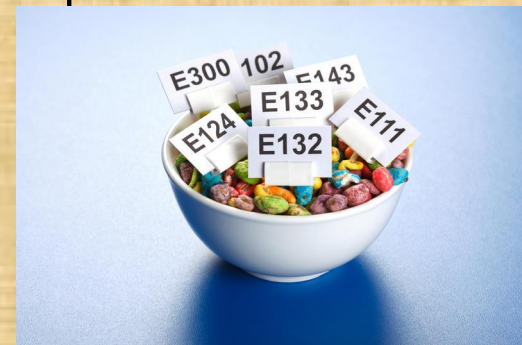
- Индустрия фастфуда появилась в 20-е годы прошлого столетия в Америке. В конце сороковых у компании White Castle начали появляться конкуренты, самым серьезным из которых стал McDonald's.
- Согласно статистике, на 1956 год в США существовало 14 ресторанов McDonald's, а на сегодняшний день данная корпорация владеет более чем 30 тысячами заведений, которые расположены в 119 странах мира.
- Результаты последних исследований свидетельствуют о том, что рестораны фастфуда - это наиболее посещаемые заведения общепита в России.
- За последние несколько лет их посетителями стали около 70 процентов жителей крупных городов нашей страны. При этом любителями фастфуда признается молодежь.



- Среди основных блюд фастфуда выделяются такие как гамбургеры, сэндвичи, хот-доги, корн-доги, пицца, шаурма, денер-кебаб, буррито, блинчики, картофель фри, фалафель, а также рыба и чипсы. Из напитков наиболее распространены газированные безалкогольные – кока-кола, спрайт, доктор Пеппер, пепси, а также молочные коктейли.

Вредные добавки

- Транс-жиры – это все виды маргаринов и некоторые виды специализированных жиров, вырабатываемых из натуральных компонентов и используемых в пищевой промышленности. Итак, транс-жиры нарушают работу иммунной системы, ухудшают обменные процессы в организме.
- майонез, в котором масса консервантов и пищевых добавок, отрицательно влияющих в первую очередь на систему пищеварения, на печень и поджелудочную железу.



Килограммы картошки жарят на одном и том же масле. Кто будет каждый раз сливать масло и наливать новое? 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.





Газировка.

- Газировка содержит пищевые добавки. Подсластитель аспартам, в 200 раз слаще сахара. В маленькой бутылочке Пепси-колы содержится 8 кусочков сахара (58 ккал/100мл).
- Содержание кофеина.
- Сладкие газировки вызывают кариес.
- Выводят кальций и содержат красители.



Как сделать фастфуд полезным?

- Признанный лидер фаст-фуда - **хот-дог**, который состоит из булочки с сосиской и салата. Все это поливается кетчупом и майонезом. Можно ли здесь что-то изменить на пользу здоровью? Оказывается, довольно легко. Вместо простой булки возьмите отрубную, а сосиску замените отварным мясом (говядиной или курицей). Сдобрите все для лучшего вкуса смесью из натурального йогурта и горчицы, к которой добавьте различных специй, к примеру, зелень, перец и чеснок.
- Чтобы улучшить еще одного лидера быстрой еды — картофель-фри, просто запеките разрезанный пополам картофель в духовке, предварительно посыпав его зеленью, паприкой и карри.

Надо стараться заменять!
Картофелю фри, предпочтите пачку кефира или молока, банан, яблоко.



**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!**

