

«фаст-фуд еда или беда?»



Проект подготовлен
ученицами 9 «Б» класса
Днепровской Алиной,
Холманских Екатериной,
Жихаревой Натальей

Актуальность

Фастфуд - еда XXI века. Она придумана для экономии времени. Проще простого открыть пакет и залить содержимое кипятком: быстро, дешево и даже вкусно. Так думают многие из нас и даже считают это положительной стороной фастфуда. Но так ли это на самом деле?

Еда или беда?

- «Еда».
- Фаст – фуд это -
 - Доступно;
 - Вкусно;
 - Не приедается;
 - Большой ассортимент;
 - Аппетитно и красиво выглядит;
- Способствует развитию пищевой промышленности;

Цель работы:

- ❑ Рассмотреть положительные и отрицательные стороны «быстрого питания»
- ❑ Изучить последствия данного рациона
- ❑ Опытным путем доказать негативное последствие на организм фаст-фуда

Польза и вред еды быстрого приготовления.

Сублимированные продукты – дорогостоящие и малоизвестны широкому потребителю.

Процесс сублимации – это переход вещества из твердого состояния в газообразное, минуя стадию жидкости. В этих продуктах практически полностью сохраняются все питательные вещества, витамины, микроэлементы, первоначальный запах, вкус и цвет. Достаточно перед употреблением добавить воды - продукт восстанавливается и будет почти неотличим от натурального.

Однако их цена очень высока: к примеру, 1 кг сублимированного мяса, который заменяет 4 кг натурального, стоит 2 тыс. руб

Современная технология изготовления «быстрых» продуктов практически целиком основана на высушивании - продукт нагревают до 100 - 120°C, и влага из него испаряется. При этом разрушается клеточная структура, меняется консистенция продукта, его вкус и аромат, а витаминов остается не более 25%. И затем обязательно добавляются различные ароматизаторы, консерванты, наполнители. Все продукты, которые мы используем – дегидрированные. Фаст - фуд обычно рекламируется как лучший продукт, позволяющий быстро перекусить в рабочий полдень, но не для того, чтобы продуктами быстрого приготовления перекусывать или заменять рациональное меню. Проведем небольшое исследование и проверим, какие ингредиенты входят в состав предлагаемый ассортимент дегидрированных продуктов.













Lay's

Lay's

Lay's

Lay's

Краб

Белые Грибы со Сметаной

Сыр

Сметана и Зелень

Lay's

Краб

Lay's

МАЖ

СУПЕР СМЕТАНА И СЫР

Lay's

Сметана и Зелень



ОПЫТ

Мы провели эксперимент: выбрали котов, которых хозяева кормили обычной едой. Предполагалось, что две недели будем их кормить разной едой. Одного – быстрой: заваривать лапшу, крошить чипсы, давать сухарики. Другого – овощами, бульонами с крупами, молоком.

Результат опыта

Поведение кота, которого кормили обычной едой, не вызвало никаких изменений.

А в поведении второго испытуемого наблюдались снижение активности, пассивность, медлительность в движениях, сбои в работе кишечника.

Кроме того, после выхода из эксперимента, этого кота пришлось заново приучать к обычной пище.



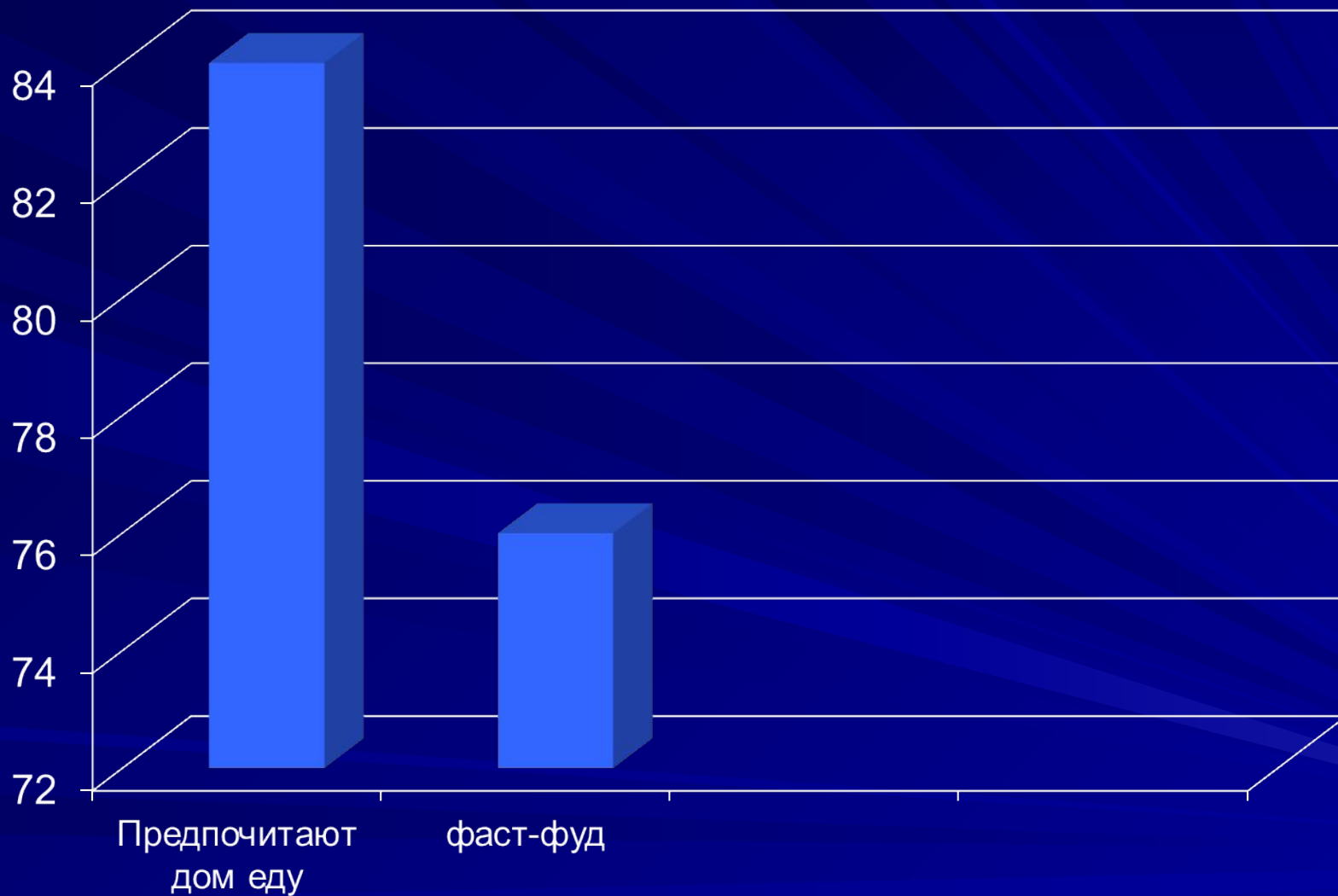
Таблица, показывающая, какие пищевые добавки содержат различные газированные напитки, чипсы и жевательные резинки.

Продукт	Производитель	Пищевые добавки
Жевательная резинка «Жуйка» 	ООО «КФ Меншевику», Россия, 1096651, г. Москва, ул. Иловайская, д. 20 к. 2.	E110 – опасный.
Жевательная резинка «Хубба Буба». 	ООО «Ригли», Россия, 196240, г. Москва, ул. Мерецкова 3.	E150 – подозрительный, E320 – холестерин.
Жевательная резинка «Орбит». 	ООО «Ригли», Россия, 196240, г. Санкт – Петербург, Пулковское шоссе.	E320 – холестерин, E951 – является вредным для кожи, E171 – подозрительный, E322 – подозрительный
Чипсы «ЛЕЙС» 	Изготовитель Москва	E627, E631 – расстройство кишечника.

Продукт	Производитель	Пищевые добавки
Напиток «Лимонад». 	Москва	E104 – подозрительный, E330, E211 – очень опасный
Напиток «Фанта» 	Россия.	E150, E104 – подозрительный, E211 – очень опасный
Напиток «Кока-кола». 	Россия, «The coca- cola company», г.Нижний Новгород.	E211 – очень опасный.
Напиток «Спрайт» 	ООО «ПРОЭКСПО»,	E150 – подозрительный.

- E102. Тартразин – вызывает существенную деструкцию цистеина и цистина.
- E621. Глутамат натрия - неблагоприятно влияет на сетчатку глаза и может способствовать ухудшению зрения.
- E627+E631- действует на людей наркотически по факту привыкания и ломки. После такого усилителя вкуса, нормальная еда становится совершенно безвкусной.

Анкетирование среди школьников.



Выводы

Фастфуд, конечно же, не яд и не отравка. Пару раз в месяц вполне можно перекусить чипсами или пообедать быстрой лапшой. А, вот, есть химическую еду каждый день, то есть подменять ею натуральную, опасно.

Наш эксперимент наглядно показал, как сказывается на здоровье химическая еда.