



Проблема:

Преобладающие болезни местного населения это – ожирение, сахарный диабет и гипертония, что влечет за собой быструю смерть.

Tpgimages.com

# Исследовательская работа

## ● Тема: *Влияние Фаст-Фуда на организм человека*



2016 г.

Презентацию подготовили:

*Дильдабекова. А*

*Арбузова. О*

*Группа ТТ-1*

Руководитель: *Филипенко О.Г*





# Актуальность

Название Fast food происходит от английского Fast - быстрый и food - продукты.

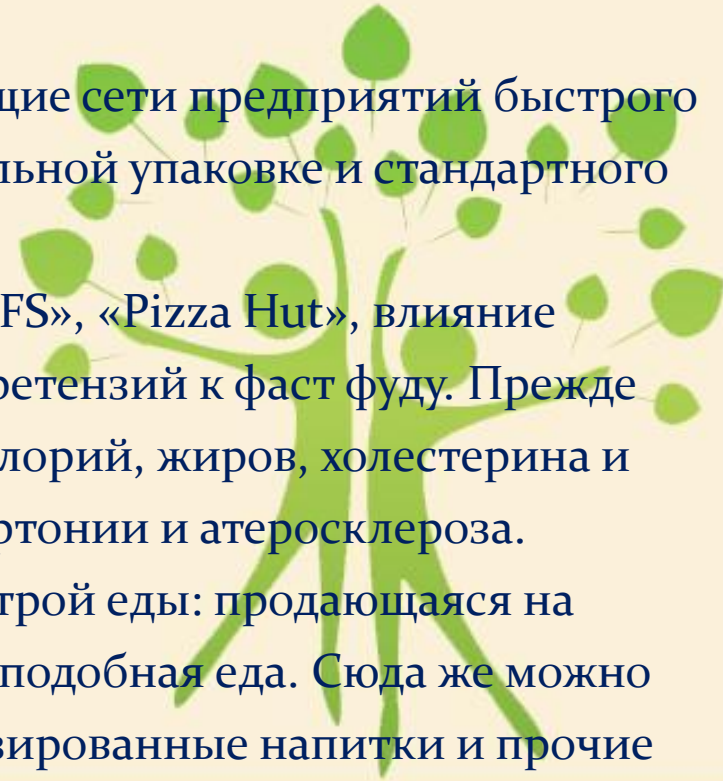
Термин, обозначающий предприятия быстрого питания во всем мире.

В наш стремительный век у многих людей нет ни времени, ни денег сидеть в ресторанах или закусочных и ожидать, пока официант принесет индивидуально приготовленную еду.

В связи с этим по всему миру раскидываются настоящие сети предприятий быстрого питания, в которых подают недорогую, в индивидуальной упаковке и стандартного вкуса пищу, приготовленную в массовом порядке.

Классические примеры таких сетей «McDonalds», «CFS», «Pizza Hut», влияние которых достигло нашей страны. У медиков много претензий к фаст фуду. Прежде всего, они винят такую еду за большое количество калорий, жиров, холестерина и натрия - способствующих развитию ожирения, гипертонии и атеросклероза.

Опасность для организма несут в себе продукты быстрой еды: продающаяся на улицах шаурма, хот-доги, блины с начинками и тому подобная еда. Сюда же можно отнести и чипсы, всевозможные сухарики, любые газированные напитки и прочие «мелочи», которыми мы обычно перекусываем на бегу. Это как минимум. В реальности список значительно больше.

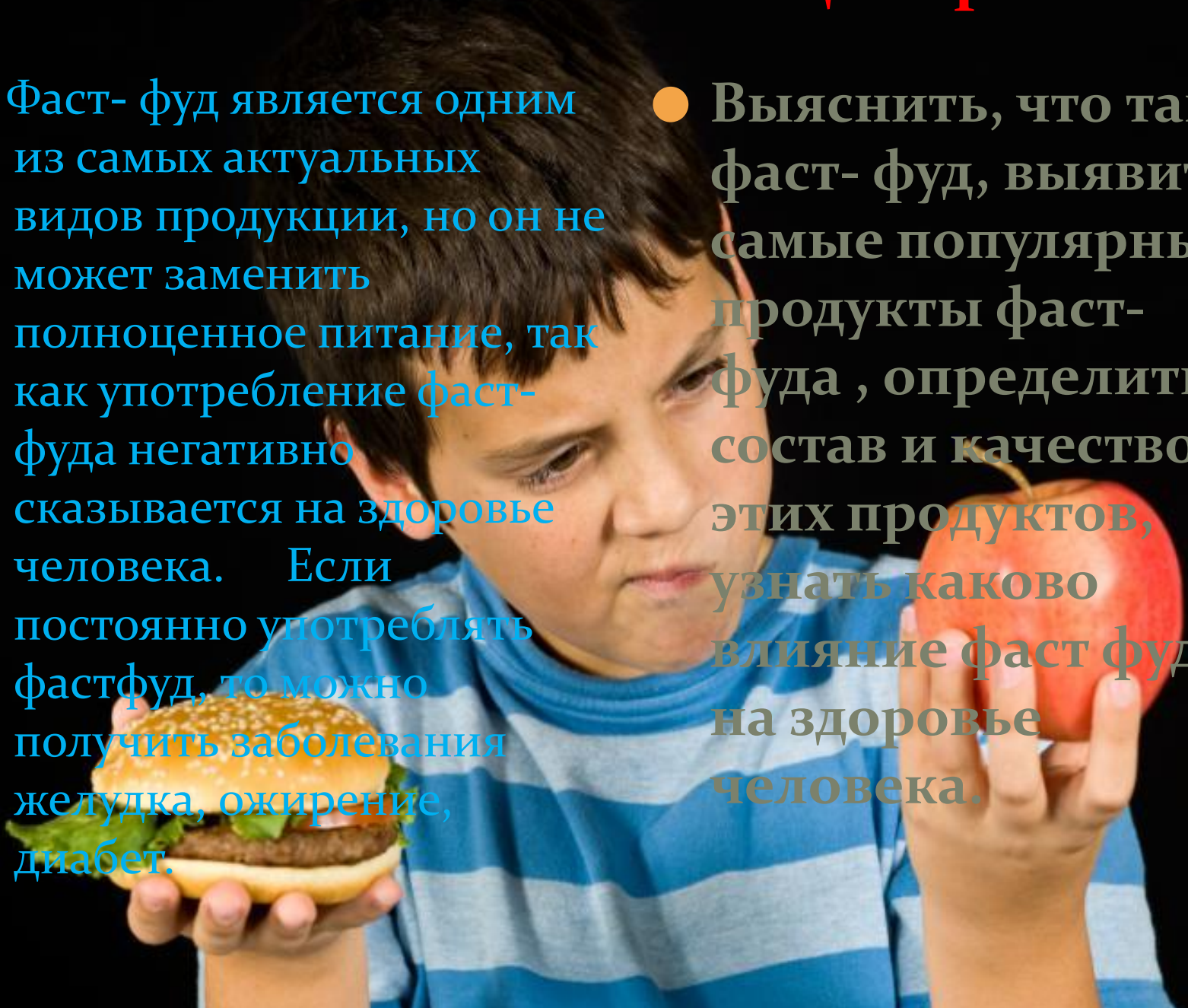


## Гипотеза

Фаст-фуд является одним из самых актуальных видов продукции, но он не может заменить полноценное питание, так как употребление фаст-фуда негативно сказывается на здоровье человека. Если постоянно употреблять фастфуд, то можно получить заболевания желудка, ожирение, диабет.

## Цель работы

- Выяснить, что такое фаст-фуд, выявить самые популярные продукты фаст-фуда, определить состав и качество этих продуктов, узнать каково влияние фаст фуда на здоровье человека.



# Задачи

- 1. Узнать, что такое фаст -фуд, и что относится к этой группе продуктов.
- 2. Определить состав и наличие пищевых добавок в самых популярных продуктах фаст- фуда.
- 3. Оценить влияние фаст- фуда на здоровье человека
- 4. Составить список самых вредных продуктов фаст -фуда.
- 5. Провести социальный опрос среди школьников, студентов и жителей нашего поселка на тему «Ваши предпочтения в еде».
- 6. Составить рекомендации по употреблению фаст- фуда.
- 7. выступить перед обучающимися с презентацией по окончании работы над проектом.

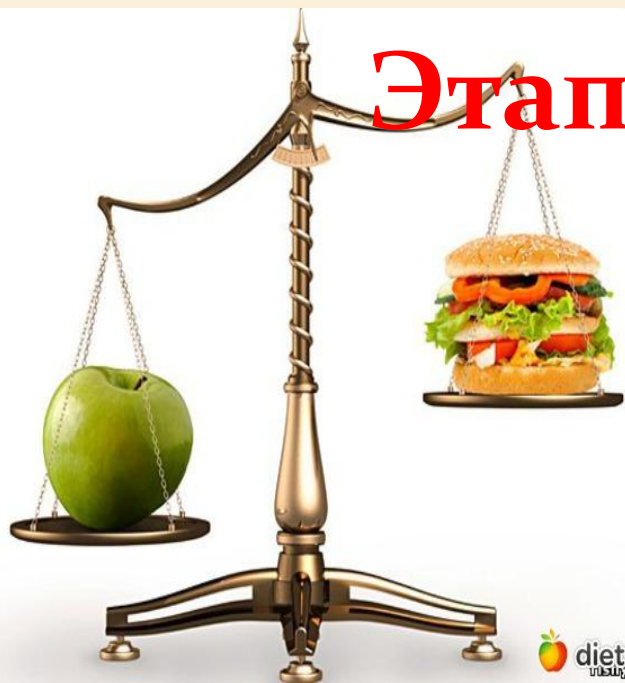




# Этапы исследования

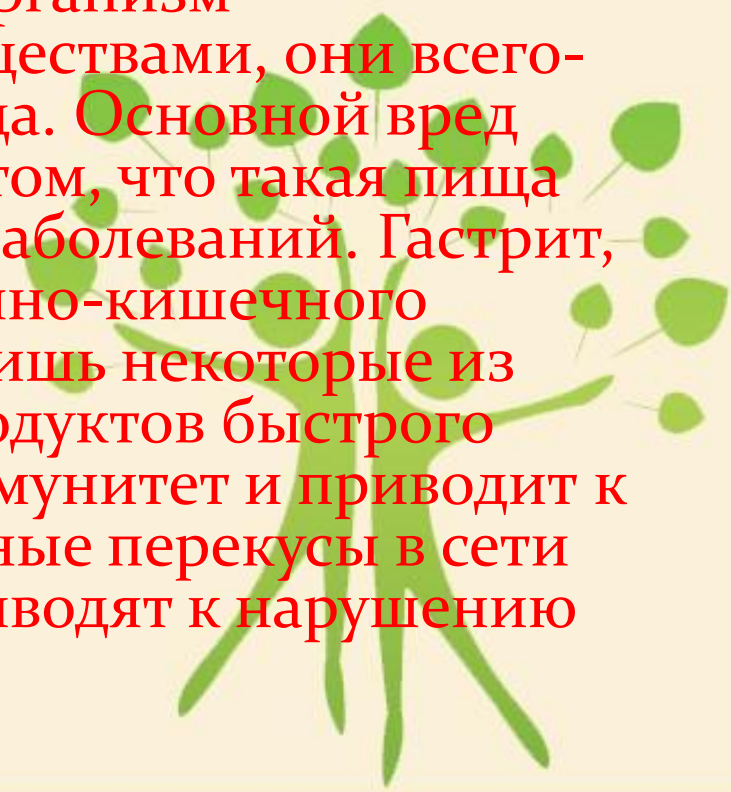
## Теоретический

## Практический



# Вывод:

Продукты быстрого питания приводят к увеличению массы тела, проще говоря, к ожирению! Продукты быстрого питания не насыщают организм необходимыми питательными веществами, они всего-навсего притупляют чувство голода. Основной вред быстрого питания заключается в том, что такая пища приводит к возникновению ряда заболеваний. Гастрит, язва, проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, целлюлит, гипертония – лишь некоторые из них. Регулярное употребление продуктов быстрого питания значительно снижает иммунитет и приводит к развитию атеросклероза. Регулярные перекусы в сети ресторанов быстрого питания приводят к нарушению обмена веществ.



# Список самых вредных продуктов Фаст-Фуда

## Картофель фри

- представляет собой вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок, содержит большое содержание акриламида, который является канцерогеном.



## Хот-Дог

— В обычном хот-дого содержится большое количество жиров, холестерина и самое главное калорий. Сосиска содержит большое количество соли и крахмала. Цвет сосиски достигается за счёт применения пищевой химии. Кетчуп и майонез содержат большое количество жиров, пищевых красителей и консервантов.





# Список самых вредных продуктов Фаст-Фуда

## Гамбургер

- В мясе содержится большое количество жира, зачастую используется мясо не самого лучшего качества. Соус содержит большое количество консервантов. Булочка является высококалорийным продуктом, сделанная из муки 1 сорта она не содержит пищевых волокон и не несет ничего кроме «пустых» калорий, вследствие чего после ее употребления резко повышается уровень сахара в крови, что в последствии может привести к нарушению работы щитовидной железы.



# Список самых вредных продуктов Фаст-Фуда

## Шаурма

- Для приготовления используется мясо не самого лучшего качества и овощи, которые нарезанные хранятся в течении всего дня на витрине. Все недостатки плохого мяса скрываются за счёт приготовления её на гриле с добавлением соли. Зачастую приготовление шаурмы происходит в антисанитарных условиях.



## Чипсы

- Это – просто настоящая смесь жира и углеводов в количестве, которое просто не нужно организму, да еще и приправленное химическими вкусовыми добавками.



# Соц.опрос школьников, студентов, населения

- «Как часто Вы употребляете Фаст Фуд?»

- «Ваше отношение к Фаст -Фуду?»

- «Знаете ли Вы о вреде Фаст -Фуда?»





# Результаты соц.опроса студентов.

- «Как часто Вы употребляете Фаст - Фуд?» 60 % ответили - ежедневно, 30 % - несколько раз в месяц, 10 % ответили, что стараются есть фаст-фуд как можно реже.



# Результаты соц.опроса школьников.

- «Ваше отношение к фаст- фуду?» ответы были следующие:  
«люблю»- ответили 80% опрошенных, «мне все равно, что есть» - 10% и «предпочитаю есть домашнюю еду» - 10 % опрошенных.



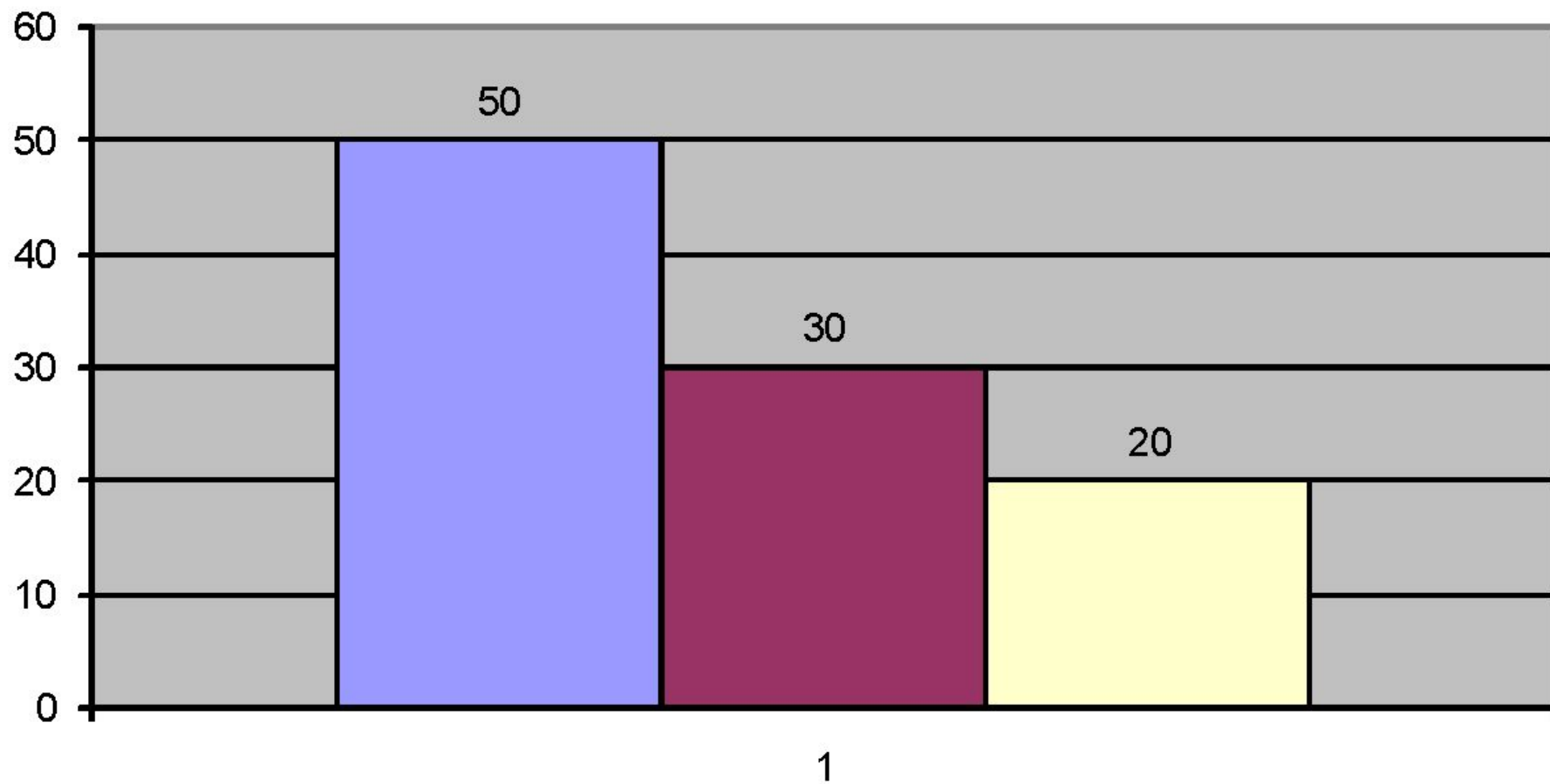
# Результаты соц.опроса населения.

- «Знаете ли Вы о вреде фаст-фуда?» показал, что большинство опрошенных 90% знают о вреде фаст-фуда, но все равно продолжают его есть, и 10 % никогда не задумывались об этом.





# График



■ Часто ■ Редко ■ Не употребляю

# Проведение эксперимента

- «Изменение в организме обычного человека, питающимся ТОЛЬКО Фаст-Фудами в течение 10 дней».

## 1. Правильное питание



## 2. Употребление Фаст-Фуда



«Изменение в организме обычного человека,  
питающимся ТОЛЬКО Фаст-Фудами в течение 10 дней  
».





«Изменение в организме обычного человека ,  
питающимся ТОЛЬКО Фаст-Фудами в течении 10 дней»



«Изменение в организме обычного человека ,  
питающимся ТОЛЬКО Фаст-Фудами в течении 10 дней»





«Изменение в организме обычного человека ,  
питающимся ТОЛЬКО Фаст-Фудами в течении 10 дней»





«Изменение в организме обычного человека ,  
питающимся ТОЛЬКО Фаст-Фудами в течении 10 дней»



«Изменение в организме обычного человека ,  
питающимся ТОЛЬКО Фаст-Фудами в течении 10 дней»





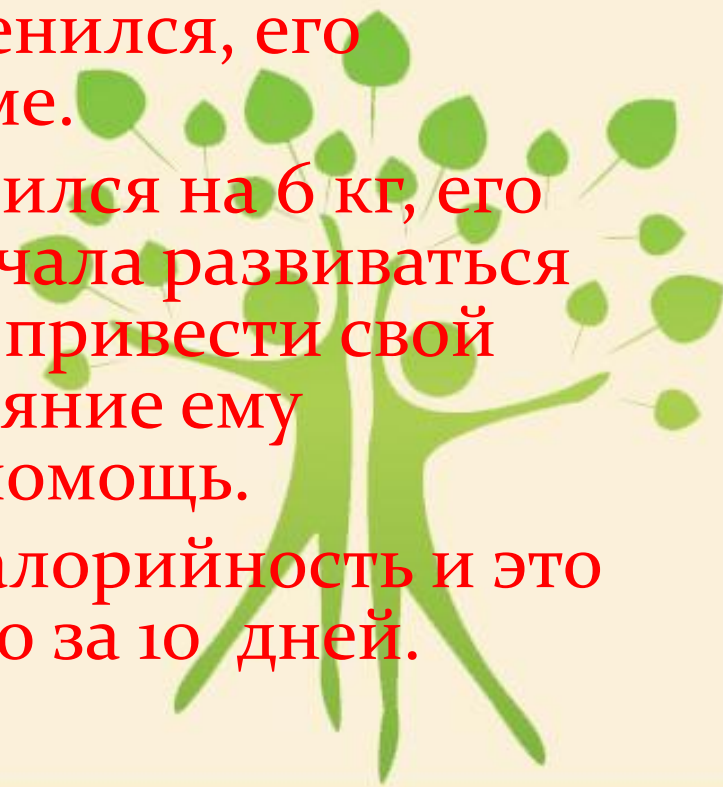
«Изменение в организме обычного человека ,питающемся ТОЛЬКО Фаст-Фудами в течении 10 дней»





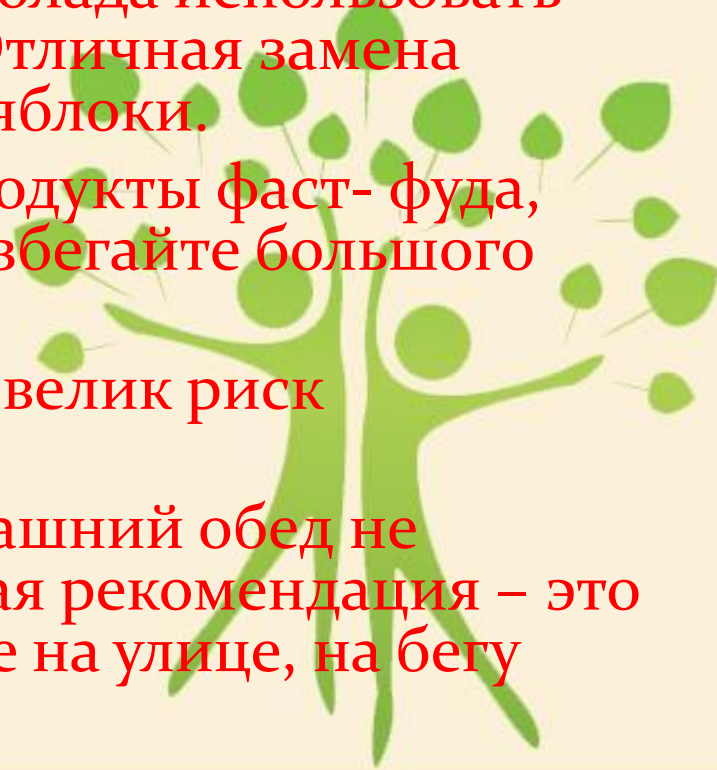
# Вывод по эксперименту

- На основании проведенного эксперимента можно сделать вывод :
- -Вес первого студента не изменился, его самочувствие осталось в норме.
- - Вес второго студента увеличился на 6 кг, его самочувствие ухудшилось, начала развиваться физическая слабость. Чтобы привести свой организм в нормальное состояние ему понадобилась медицинская помощь.
- Фаст-фуды имеют высокую калорийность и это привело к лишнему весу всего за 10 дней.



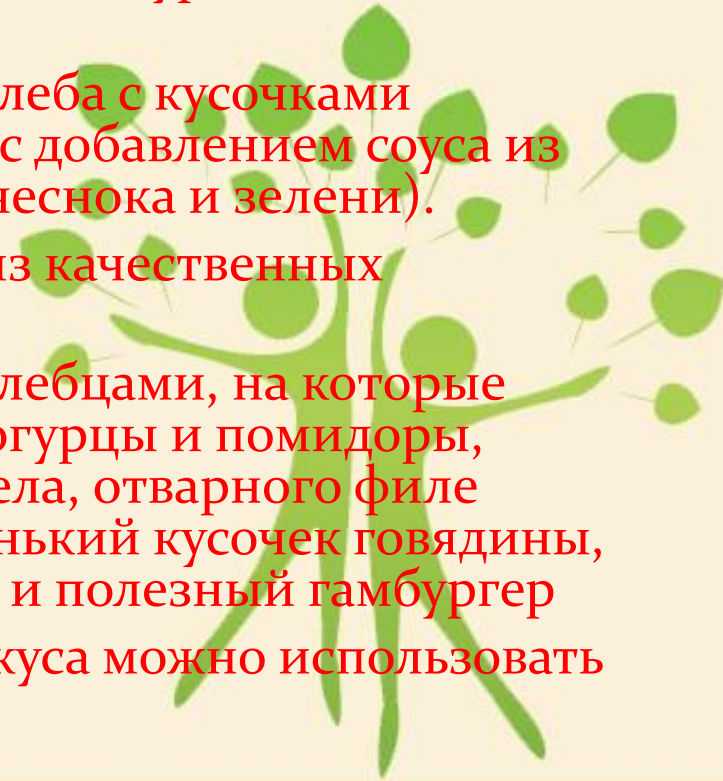
# Рекомендации:

- Прежде всего сократить, а лучше и вовсе исключить из своего рациона, продукты категории фаст-фуд.
- Для перекуса вместо чипсов и шоколада использовать свежие фрукты или сухофрукты. Отличная замена картофельным чипсам – сушеные яблоки.
- Если все таки решились купить продукты фаст-фуда, внимательно изучайте этикетку, избегайте большого кол-ва различных добавок.
- Не покупать никогда еду на улице, велик риск отравления.
- Запомните, что полноценный домашний обед не заменит никакой фаст-фуд. Главная рекомендация – это питаться дома домашней едой, а не на улице, на бегу есть непонятно что.



# Список продуктов заменяющих Фаст-Фуд

- Жареный картофель можно заменить картофелем запеченным в духовке.
- Молочный шоколад надо заменить черным натуральным шоколадом.
- Хот-дог - булочкой из цельнозернового хлеба с кусочками отварной говядины или куриной грудки с добавлением соуса из горчицы, несладкого йогурта и специй (чеснока и зелени).
- Шаурму можно приготовить дома самим из качественных продуктов.
- Гамбургер можно заменить отборными хлебцами, на которые нужно положить нарезанные кружками огурцы и помидоры, между ними поместить слой сыра мацарела, отварного филе красной рыбы или куриную грудку, тоненький кусочек говядины, соединить все слои и получится вкусный и полезный гамбургер
- Вместо чипсов и прочих снежков для перекуса можно использовать орехи.



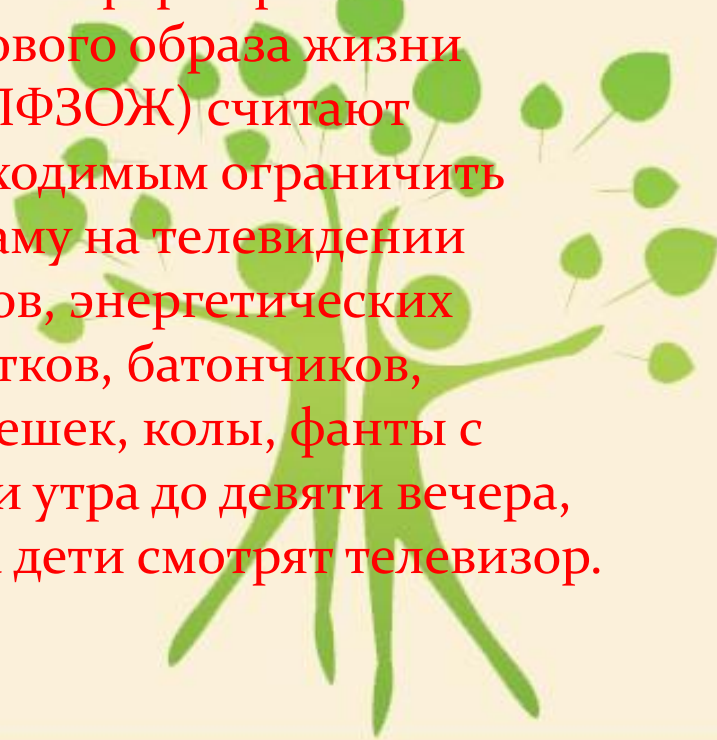


# КАЗАХСТАНСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ - МЕДИКИ

ПРЕДЛОЖЕНИЯ:



В казахстанском национальном центре проблем формирования здорового образа жизни (НЦПФЗОЖ) считают необходимым ограничить рекламу на телевидении чипсов, энергетических напитков, батончиков, киришешек, колы, фанты с шести утра до девяти вечера, когда дети смотрят телевизор.



# Вывод

- Подводя итог нашему исследованию, мы убедились в том, что поставленные перед нами задачи и цель нашего исследования были полностью выполнены, гипотеза подтверждена. Фаст-фуд-еда не предназначена для человека



# Спасибо за внимание!

