

FAST FOOD

Презентацию подготовили:
Ученицы 8Б класса
Гимназии 19
Насырова Маргарита
Паксялина Виолетта



В последнее время
много говорят о вреде
фаст-фуда для
здоровья. Странно, да не
ли это? Как в таком
случае уменьшить
ущерб, наносимый
организму подобным
питанием?





Слово «фаст-фуд» (**FAST FOOD**) в переводе в английского обозначает «быстрая еда». Поэтому правильно называть так любое блюдо, которое молниеносно готовится, сервируется и так же быстро съедается. Существует несколько разновидностей фаст-фуда.

В-третьих, фаст-фудом являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн. Этот список можно и продолжить. Но в целом фаст-фуд – это то, что можно съесть на ходу, почти не отрываясь от дел.





Во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных киосках быстрого питания. Сюда входят картофель-фри, картофель с наполнителями, бургеры хот-доги, разогретая пицца, шаурма и другие подобные кушанья.

Во-вторых, к фаст-фуду следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.



Фаст-фуд-синоним вредной пицци



Приходится констатировать, что большая часть нынешнего фаст-фуда наносит здоровью человека серьезный ущерб. В первую очередь, это связано с высокой калорийностью, которой отличаются фаст-фуд-продукты.

• Существует еще одна причина, прибавляющая фаст-фуду калорий. Чтобы клиент снова пришел в заведение или купил что-то в том или ином киоске быстрого питания, необходимо, чтобы съеденное ему понравилось. А усилить вкусовые ощущения не так сложно: нужно просто добавить в блюдо побольше жира и сахара



УВЛЕЧЕНИЕ ФАСТ-ФУДОМ - ПРИЧИНА МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

Несмотря на свою калорийность, фаст-фуд не очень-то питателен. Например, лапша быстрого приготовления по сравнению с обычной весьма и весьма бедна витаминами группы В и пищевыми волокнами. А раз так, то остаются в ней только углеводы да всевозможная химия. Нужных веществ организм при «фаст-фудовском» подходе к питанию не получает. И продолжает их требовать - мы вынуждены снова отправляться на перекус. В результате этот порочный круг приводит к ожирению и сопутствующим болезням.



Нет времени на обед?



Конечно, целый день испытывать голод для организма подчас еще хуже, чем съесть фаст-фуд. Но выход из такой ситуации есть, причем не один. Тяжелее всех тем людям, которые не привязаны к одному месту и должны быть целый день в разъездах. Им начинающийся голод лучше всего утолить зерновыми хлебцами или сухариками домашнего приготовления.

Из напитков лучше всего подойдет минералка или сок из пачки. Если вы хотите снизить вес, то сок нужно наполовину разбавить водой: сожалению, здесь действует тот же принцип усиления вкуса, и производители частенько кладут в сок лишний сахар. Отлично подойдут для перекуса и кисломолочные продукты.



Как часто можно есть фаст-фуд ?



Это зависит от состояния здоровья, категорически запрещены любые продукты быстрого приготовления тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Обилие мучной, острой и жирной пищи, еда всухомятку и здорового человека может довести до гастрита. Что говорить о тех, у кого гастрит уже есть. Ни в коем случае нельзя ходить в фаст-фуд-рестораны людям с атеросклерозом или гипертонии.

Во-первых, в такой пище очень велико содержание холестерина. А во-вторых, бургеры и чипсы зачастую готовятся на особых, трансгенных жирах, которые наш организм не способен ни переработать, ни удалить. Откладываются молекулы такого жира именно на стенках сосудов, этим еще больше усугубляя ситуацию



НЕТ!



Разумеется, под запретом высококалорийный, сладкий фаст-фуд для людей с диабетом. Если же вы относительно здоровы, можете при случае и пообедать в фаст-фуд-заведении. Но не чаще чем один раз в неделю.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

