

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
Воткинский филиал автономного профессионального образовательного учреждения Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж
имени героя Советского Союза Ф.А. Пушиной МЗ УР»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

ПРОЕКТ

ФОРМА ПРОЕКТА:

ПРЕДМЕТНООРИЕНТИРОВАННАЯ

АНАЛИЗ ЧАСТОТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ СТУДЕНТАМИ

«FAST-FOOD»

Исполнитель: Артемьева Кристина Алексеевна

Студентка 1 курса

Специальности «Сестринское дело»

Руководитель: Штундер Игорь Леонидович

Преподаватель ВФ РМК

Воткинск
2020

АКТУАЛЬНОСТЬ

Я прочитала, что в прошлом году потребители потратили на «Fast-Food» 1,5 млрд. долларов. Поэтому говорить о вреде наносимом «Fast-Food» нашему здоровью, важно и актуально.

В наши дни медики все чаще говорят о вреде «Fast-Food» и его пагубном воздействии на организм человека. Однако студентов в местах быстрого питания не становится меньше. Поэтому я решила выяснить, почему «Fast-Food» так привлекает людей и особенно студентов.



ПРОБЛЕМА

На сегодняшний день в мире насчитывается более 42 млн. людей, которые страдают ожирением из-за употребления «Fast-Food». Всего за 10 лет количество страдающих ожирением людей в нашей стране выросло на 10%. Ускорение темпа жизни приводит к тому, что нам просто некогда ждать, пока в ресторане или кафе подадут качественную и вкусную еду, а уж тем более - варить ее дома самому. Кроме того, не маловажной является экономическая составляющая данного вопроса. Весь «Fast-Food» крайне дешёвый на фоне натуральных аналогов, а по вкусу, сытности и запаху почти такой же.



Цель:

- Влияние частоты употребления «Fast-Food» на организм студентов

Задачи:

- Узнать, что такое «Fast-Food»
- Определить какие пищевые добавки используют при приготовлении «Fast-Food»
- Выяснить как пищевые добавки в «Fast-Food» влияют на организм
- Выяснить почему людей и особенно студентов привлекает «Fast-Food»



Что такое «Fast-Food»

«Fast-Food» — дословно переводится как быстрая еда, подразумевающее употребление блюд быстрого приготовления. Обычно такая еда предоставляется специализированными заведениями. Термином «Fast-Food» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту — удобно и быстро съесть.



История быстрого питания уходит корнями в древность. Уже во времена античности «Fast-Food» был очень популярен. В каждом городе было много закусовых и базаров, где торговали различными кушаньями. Большой известностью пользовались дрожжевые лепёшки из теста, смазанные оливковым маслом. Через столетия спустя эти лепёшки, покрытые овощами, колбасами и сыром, стали называться итальянской пиццей. Существовали у римлян свои гамбургеры. Они жарили лепёшки из говядины, которые ели с хлебом. Профессор Филипп Фернандес-Арместо в своей книге "История пиццы" утверждает, что среднестатистический древний римлянин употреблял в пищу больше «Fast-Food», чем, например, современный житель Нью-Йорка. Разница в том, что быстрое питание древних римлян было более свежим и полезным, чем современные хот-доги и гамбургеры.



Филипп Фернандес-Арместо



Древнеримское заведение «Fast-Food»



Индустрия «Fast-Food» возникла в 1920-е годы в Америке. В 1921 году в Канзасе открылась компания White Castle, фирменным блюдом которой были диковинные в то время гамбургеры. Устойчивая цена (5 центов вплоть до 1946 года) и диковинность привлекала покупателей, а сомнения в безопасности продукта были развеяны в результате хитрого хода владельца компании Билли Инграма (когда специально нанятые люди в белых халатах создавали впечатление, что даже врачи покупают гамбургеры). В конце 1940-х у компании White Castle стали появляться конкуренты, из которых самым серьёзным стал McDonald's.



Компания White Castle



СОСТАВ «FAST-FOOD»

Кукурузный сироп

Кукурузный сироп используется различными производителями еды и напитков в качестве подсластителя и замены сахара. В сетях «Fast-Food» кукурузный сироп используют в два раза чаще, чем обычный сахар. Кроме того, продукты, произведенные с добавкой кукурузного сиропа, имеют длительный срок хранения, чуть ли не в два раза больше, чем продукты с использованием сахара. К тому же кукурузный сироп приводит к ожирению.



ПИЩЕВЫЕ КРАСИТЕЛИ

В обычном блюде забегаловки используется как минимум 3-4 красителя. На самом деле их может быть даже больше, но в основном производители быстрой пищи используют три или четыре элемента. Это Yellow №5, Yellow №6 и Red №40.



Yellow №5

лишает тело цинка, даже если из пищи вы получаете достаточно этого элемента.



Yellow №6

он может провоцировать опухоль яичек и надпочечников. Врачи также подозревают, что он способен усугубить симптомы астмы, усилить гиперактивность и беспокойство

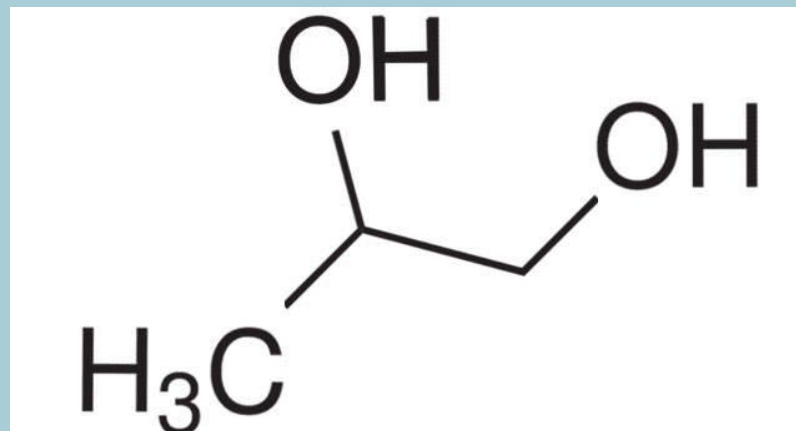


Red №40.

краситель содержит бензидин — канцероген и во всех смыслах неприятное соединение. Чаще всего, заявляют ученые, Red 40 прячется в выпечке, конфетах и напитках.

ПРОПИЛЕН ГЛИКОЛЬ

Описываемый как – «полностью безопасный» промышленное использование пропилен гликоля может быть вредно. Используемый в пищевой промышленности чтобы оградить продукты от глубокой заморозки, он также используется как антифриз и в антиобледенительных покрытиях. Пропилен гликоль так же является ингредиентом в распылителях для очистки нефтяных разливов.



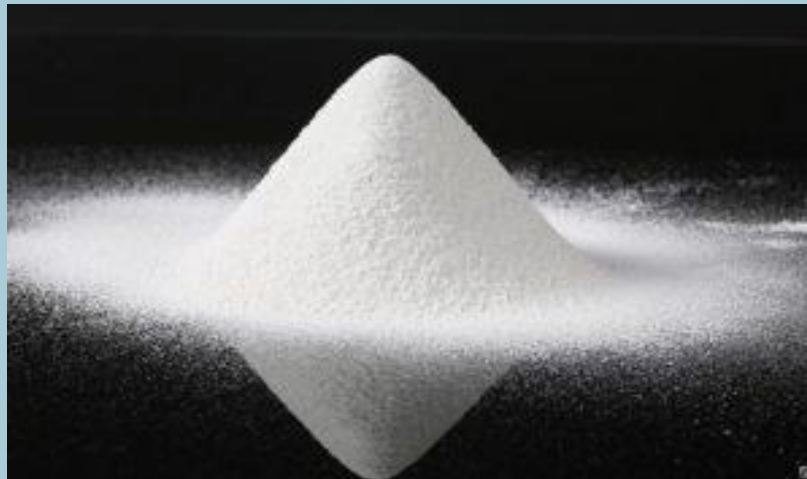
НИТРАТ НАТРИЯ

Эта добавка используется в обработанном мясе, например в хот-догах и сосисках. По данным исследования в 2010 году, люди которые часто употребляют такое мясо, чаще зарабатывают сахарный диабет и сердечные заболевания, чем люди, использующие свежее мясо. Его так же используют в обработке кожаных изделий и диспергировании нефти, и большие количества данного вещества могут вызвать минеральный дисбаланс.



ДИОКСИД ТИТАНА

Используется как отбеливатель в кофейных сливках, салате, и во множестве других продуктов. Диоксид титана не вреден в малых дозах. Но при вдыхании человеком, является канцерогеном.



Сульфат Аммония

Используется для регулирования кислотности хлебобулочных изделий, разрешенный к использованию, он так же используется как удобрение, как ингредиент в пестицидах и огнезащитных составах.



Диоксид Кремния

Эта добавка, по существу, песок который используется для предотвращения слипания. Вы можете проверить состав любого соуса Чили, который вы используете, чтобы убедиться что он там представлен.



ШЕЛЛАК

Возможно, вы знакомы с Шеллаком как с декоративным покрытием для деревянных поверхностей, но вы будете удивлены, что он используется и в пищевой промышленности, и вы едите его каждый день со многими продуктами, от конфет до яблок в глазури.



КАРМИН

Этот красный краситель создается из панцирей насекомого кошениль. В большинстве случаев он не имеет негативных последствий для здоровья, но может вызвать аллергическую реакцию или даже анафилактический шок.



E300 - E399 Антиокислители (замедляют окисление, например, от прогоркание жиров и изменения цвета; по действию схожи с консервантами)

E400 - E499 Стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию продукции). Загустители - повышают вязкость.

E500 - E599 Эмульгаторы (поддерживают однородную смесь несмешиваемых продуктов, например воды и масла). По действию похожи на стабилизаторы)

E600 - E699 Усилители вкуса и запаха

E700 - E899 зарезервированные номера

E900 - E999 Пеногасители (предупреждают или снижают образование пены). Антифламинги и другие вещества



ЧЕМ «FAST-FOOD» ПРИВЛЕКАЕТ СТУДЕНТОВ

Этому способствует реклама на телевизоре и яркая упаковка. Ежедневная реклама «пестрит» продукцией, предлагаемой McDonalds: разнообразные гамбургеры, сэндвичи и, конечно же игрушки в каждом Хэппи Мил. Именно они являются главным ориентиром данной продукции. Игрушки выпускают сериями после выхода очередного фильма или мультика



Фастфуд привлекают нас, скорее, психологически. Когда человек голоден, красивое оформление (именно на него делается большой упор) - листик салата, огурчик, золотистая картошечка - выглядят весьма привлекательно. К тому же, быстрая еда утоляет голод, плюс, вы приходите в уютное помещение с ненавязчивой музыкой, хорошим сервисом, возможностью вымыть руки, сесть и относительно недорого поесть.



ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК НА ОРГАНИЗМ

«Fast-food» имеют высокую калорийность, что может привести к лишнему весу за месяц. У людей развивается атеросклероз, ишемическая болезнь сердца



Зависимость. Фастфуд может вызывать такую же зависимость, как алкоголь или никотин.

Ненатуральный состав. Для того, чтобы фастфуд был таким вкусным, в процессе его приготовления используются самые разные пищевые добавки. Химические элементы откладываются в клетках организма, и могут стать провокаторами раковых заболеваний. У некоторых людей ослабляется иммунитет и может возникнуть аллергия. Пищевые добавки негативно влияют на все внутренние органы. Консерванты могут отразиться даже на внешнем виде человека в виде проблем с кожей.



Вывод

В ходе исследования поставленная цель была достигнута и были сделаны следующие выводы:

Во-первых, в основном «Fast-Food» состоит из жиров, консервантов, красителей, солей, а также из большого количества пищевых добавок. Что в совокупности весьма вредно для здоровья человека. Конечно если вы раз в месяц после тяжёлого дня зашли в Макдональдс поужинать, то вероятнее всего, с вами ничего не произойдет. Но частое посещение ресторанов быстрого питания не желательно и вредно.

Во-вторых, мы узнали, что «Fast-Food» это класс блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «Fast-Food» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить.

В-третьих, в ходе исследования было выяснено, почему «Fast-Food» является таким популярным. Главными причинами этого является именно то что это:

1. Быстро.
2. Вкусно.
3. Не особенно дорого.
4. Привлекательно.
5. Хорошая реклама.
6. Развитая система премиальных бонусов, что делает её еще доступней и дешевле.
7. Хорошо утоляет голод.



В-четвёртых, основной проблемой вызываемой «Fast-Food» является ожирение, которое способствует развитию различных тяжелых заболеваний.

В-пятых, в блюдах «Fast-Food» много калорий, а витаминов нет. Жиры - многократно разогретые вредны для организма. Еда на ходу- вред для пищеварения.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://www.russian-bazaar.com/ru/content/154646.htm>
2. <http://www.happy-womens.com/o-vrede-fastfuda.html>
3. [http://www.health-diet.ru/article/pitanie/vsya pravda o fast fude](http://www.health-diet.ru/article/pitanie/vsya_pravda_o_fast_fude)
4. Книжка для девочек/под ред. А.Г.Филатова.- М.: Издательская
Группа Антикус,2008.-6с
5. Ресита Л.Ж. Искусство правильного питания/Л.Ж.Ресита.- NY.:
Эксмо,2013.-56с
6. Дружу с телом/под ред. М.К.Король.- М.: Эксмо,2019.-123с
7. Подколзина В.Ф. Правильное питание/В.А.Подколзина.- М.: научная
книга,2013.-148с

