

«Фаст - фуд это еда или беда?»



Выполнила ученица 8 А класса
МАОУ «Ныробская СОШ имени
А.В. Флоренко» Данева Дарья
Руководитель: Черепанова Е.А.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Фаст-фуд давно стал неотъемлемой частью современного мира. Мировая индустрия фаст-фуда растет впечатляющими темпами. Привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы... Фаст-фуд на любой вкус можно без проблем купить не только в специальных заведениях «быстрой и здоровой пищи», но и буквально на улице, в киосках-вагончиках или палатках.



Сумасшедший ритм жизни не оставляет возможности современному человеку ~~успешно~~ ~~обедать~~ ~~как~~ ~~обычно~~ ~~удовольствием~~ отведать первое, второе и третье. Вместо обстоятельной трапезы приходится довольствоваться пищей на скорую руку в диапазоне от бизнес-ланча в ближайшей забегаловке до быстрорастворимой лапши в пакетике. Многие превратили такой приём пищи в повседневный ритуал и не могут удержаться от «фастфудного» соблазна, оправдывая себя и разводя руками: «А что делать - мне некогда готовить самому!»

Так что же «Фаст - фуд это еда или беда?»



Слово «фаст-фуд» (fast food) в переводе с английского обозначает «быстрая еда».

Википедия



Разновидности фаст-фуда

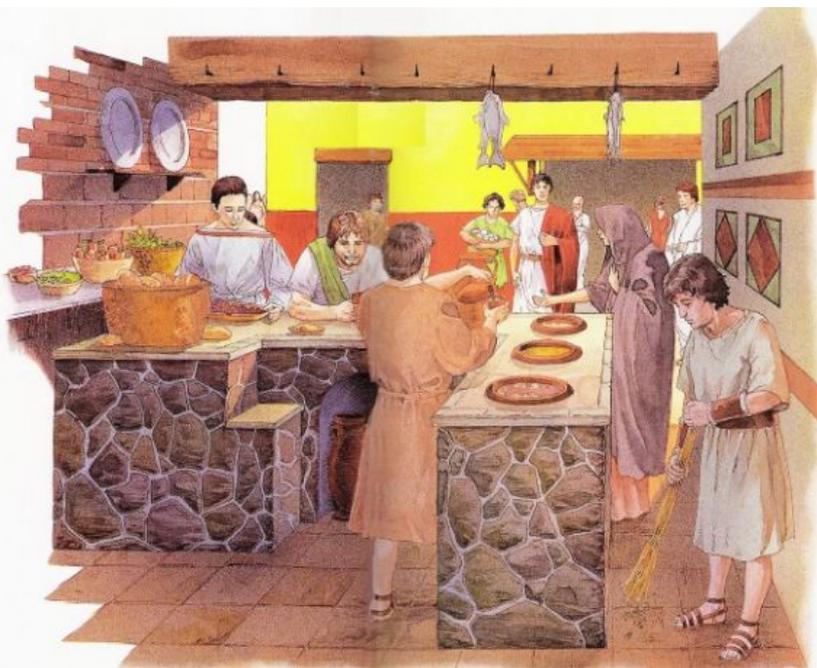
- Это те блюда, которые готовятся киосках быстрого питания: картофель-фри, бургеры, хот-доги, пицца, шаурма и т.д
- Все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапша, картофельное пюре, супы и каши.
- Всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, поп-корн.



История быстрого питания

Быстрое питание было известно ещё в Древнем Риме. Оно называлось латинским словом «термополия». Ещё древние римляне ввели в обиход такой вид услуг, как недорогая быстрая еда. В каждом городе существовала масса закусочных и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. Многочисленные местные

фрут - корты, предлагали посетителям недорогую еду, (хлеб, мясо, горошек и даже выпечка).



У римлян существовала даже некая разновидность гамбургера — лепешка из говядины, смешанной с ядрышками орехов, которую ели с хлебом. Одним из популярных блюд были лепёшки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом (прототип итальянской пиццы), которые также использовались как съедобные тарелки. Оказывается, римляне ввели в обиход еще такой вид услуг, как доставку еды на дом. Такой вывод был сделан в ходе многочисленных археологических раскопок, доказавших, что во многих римских домах вообще не было найдено кухонь.



Самые вредные продукты «фаст-фуда»



- **Картофель фри**, который представляет собой вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок. Также он содержит большое количество канцерогенов.



- **Хот-дог**. В обычном хот-доге содержится большое количество жиров, холестерина и самое главное калорий. Сосиска содержит больше соли и крахмала, чем мяса. Цвет сосиски достигается за счёт применения пищевой химии. Кетчуп и майонез самые дешёвые.



• **Гамбургер.** В мясе пищевых добавок нет. А вот в булочке и соусе масса вредных веществ. Соус изготавливают из соевого мяса, сиропа, консервантов.



• **Шаурма.** Для приготовления используется дешёвая свинина или курица, иногда просроченная. Все недостатки плохого мяса скрываются за счёт приготовления её на гриле с добавлением соли и приправ.



• **Чипсы (chips).** Это - просто настоящая смесь жира и углеводов в количестве, которое просто не нужно организму, да еще и приправленное химическими вкусовыми добавками.

Уважали фаст-фуд и в других странах



Торговцы горячей лапшой в Китае

торговали горячей лапшой
горячей лапшой быстрого п
были популярны лепешки ча
рис с кусочками курицы под
тоже очень уважали разног
некоторых странах (напри
брезговали и пирожками



Торговцы в Индии лепешками чапати



Русские пироги

История быстрого питания

Фаст-фуд как индустрия возник в 1920 годы в Америке. Пионером в этой области стала компания "Белый замок" ("White Castle"), которая открылась в 1921 году в Канзасе. Фирменным блюдом "Белого замка" были гамбургеры, которые в то время для американцев были диковинкой. Потенциальных покупателей радовала и стабильная цена на еду: несмотря на Великую Депрессию, Вторую Мировую войну и инфляцию компания до 1946 года продавала свои гамбургеры по пять центов. В конце 1940-ых годов у "Белого замка" стали появляться конкуренты.



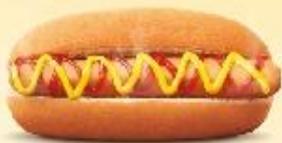
Самым серьезным из них оказалась молодая компания "МакДональдс". Начиналось все очень скромно: два брата Дик и Мак Макдональдс, торговавшие в небольшом ресторане барбекю для калифорнийских автомобилистов, решили переключиться на выпуск гамбургеров. В 1948 году им это удалось, причем доходы резко возросли. В 1954 году с ними познакомился Рей Крок, который предложил открывать заведения под той же маркой. Братья согласились, и дело пошло.



В 1956 году в США было 14 ресторанов, в 1960 году - 228, в 1975 году - 3076, в 1980 году - 6263.

Сейчас у корпорации "Макдональдс" больше 30000 ресторанов в 119 странах мира.

Продукты, заменяющие фаст-фуд



**Фастфуд - синоним
многочисленных
бедствий по части
здоровья. В этом слове
кроются будущие
ожирение и проблемы
с пищеварением,
печеночные колики и
тошнота, дисфункция
поджелудочной
железы, нарушение
обмена веществ и
неприятные кожные
высыпания.**

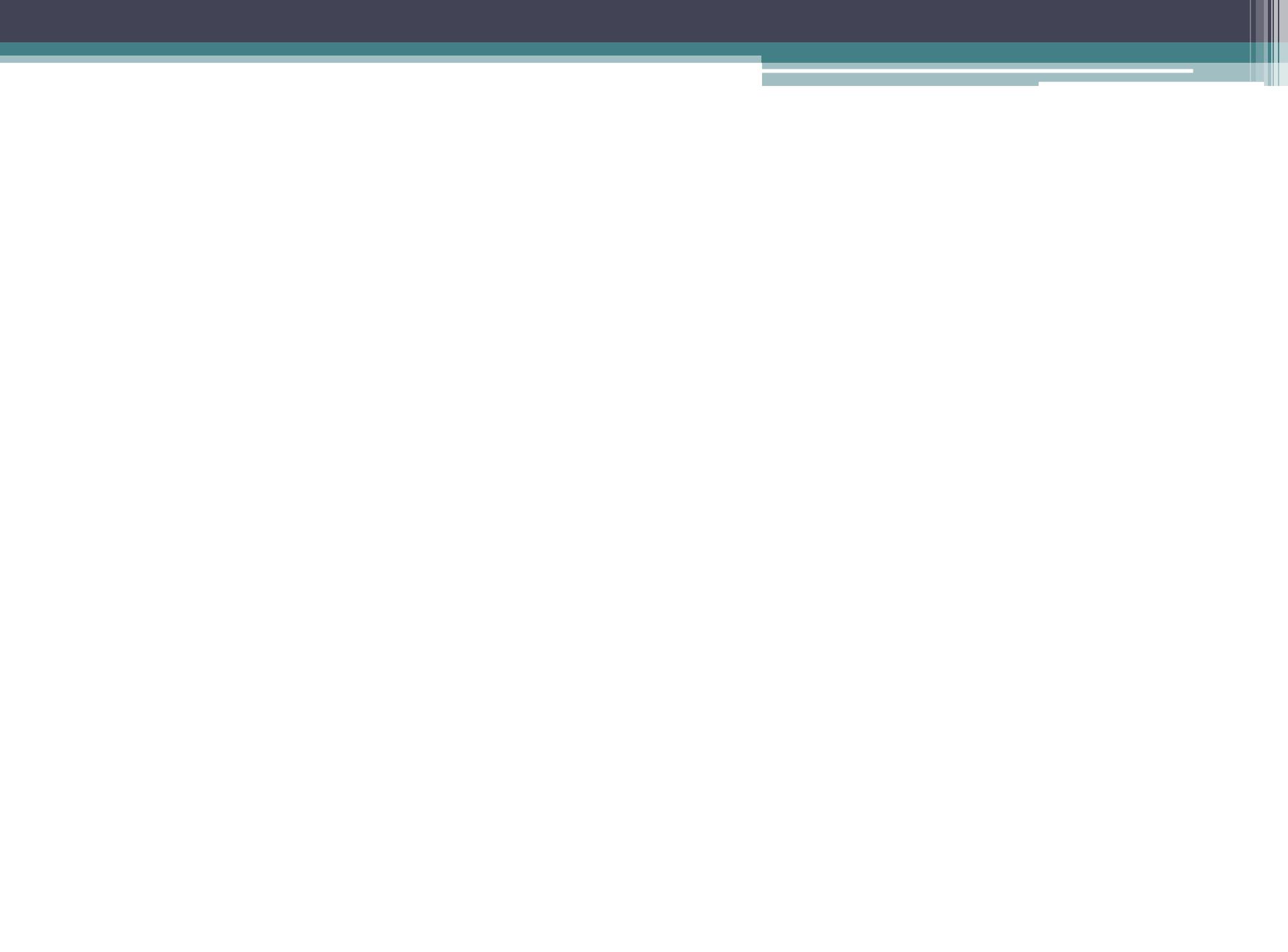


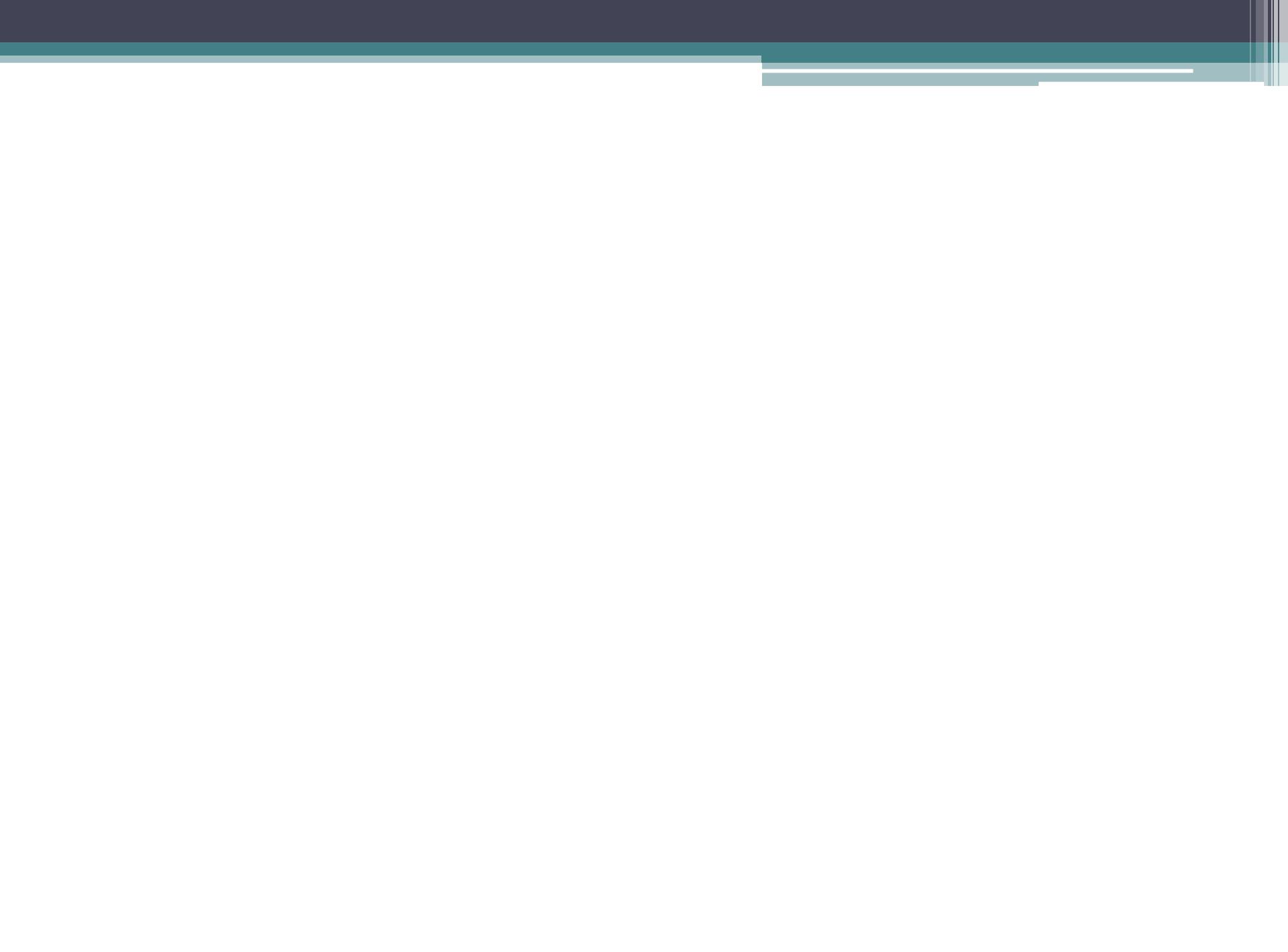
Почему дети так любят фаст-фуд



- Яркие, цветные, шелестящими упаковки часто с любимыми героями мультфильмов, с играми и развлечениями, а иногда с призами внутри пачки;
- Реклама на телевидении, и радио;









Жир



- Вред фаст-фуда не только в огромном количестве калорий, но и в присутствии искусственных трансгенных жиров. Что такое трансгенный жир? Из жидкого растительного жира, например, подсолнечного масла, специальной обработкой делают жир твёрдый. Такие переработанные жиры используются чаще всего в дешёвых маргаринах. Из-за этой дешевизны подобные маргарины очень любят производители фаст-фуда. Чем вреден трансгенный жир? Он увеличивает уровень холестерина в крови, пагубно влияет на печень и сердечнососудистую систему, нарушает обмен веществ.

Сахар в фаст-фуде:

Сладкая газировка и молочные коктейли в ресторанах быстрого питания содержат слишком много сахара. Сахар получите, даже поедая сэндвичи и картошку — его добавляют в соусы.



Преимущества фаст-фуда:

- Быстро
- Удобно
- Вкусно
- Калорийно
- Доступно
- Дешево
- Приносит радость



- Продукты содержат множество усилителей вкуса, ароматизаторов, красителей, которые воздействуют на рецепторы и органы чувств ребенка и вызывают удовольствие;
- Поход в заведение быстрого питания оказывается настоящим событием, семейным праздником, в котором могут принять участие дети. всеобщая доступность и невысокая цена «вредных» продуктов



- При регулярном потреблении бутербродов, которые содействуют отложению в организме жира, человек набирает вес и в конце становится полным.

