О вреде фаст-фуда

Храмцова Дарья
3 «б» класс

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?

Цель работы:

1. Рассмотреть положительные и отрицательные стороны «быстрого питания»
2. Изучить последствия данного рациона
3. Опытным путем доказать негативное последствие на организм фастфуда

Характеристика блюд «быстрого питания»

Почему нам так нравится «быстрая» еда? Весь секрет в **глютамате натрия**. Наш язык различает четыре разных вкуса – это сладкий, горький, кислый, соленый.

Но есть еще один. Это пятый вкус - вкус глютамата натрия. Как ни странно, эта пищевая добавка действует на человека сильнее всего. Глютамат натрия действует на весь язык равномерно. Поэтому еда с глютаматом и кажется вкуснее обычной.

Большая доза глютамата может быть опасной. В высоких концентрациях такая добавка может спровоцировать повышенную возбудимость головного мозга.

У некоторых людей глютамат натрия может вызвать аллергию. Симптомы проявляется уже через 15 минут после еды и длится обычно 2-3 часа. Это удушье, покраснение лица, сыпь по всему телу и высокая температура.

Внимание: **Глутамат натрия** (**Е-621**) или глютамат натрия— пищевая добавка, предназначенная для усиления вкусовых ощущений, за счёт увеличения чувствительности вкусовых рецепторов языка. При частом употреблении возможна постепенная утрата вкусовых ощущений из-за постепенного атрофирования вкусовых рецепторов.

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
лось заново п

Выводы

Фастфуд, конечно же, не яд и не отрава. 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.

Советы

1. Читайте этикетки. Надпись **"со вкусом"** - значит, продукт содержит ароматизаторы, химические заменители вкуса и запаха.
2. Если в составе продукта есть пищевые добавки **Е121, Е123, Е216, Е 217 и Е240 и Е 425** - его покупать нельзя. В 2005 году они были запрещены для применения в России. Было доказано, что они провоцируют рост раковых клеток. Но эти вещества до сих пор встречаются в шоколадных батончиках, паштетах, быстрых супах и бульонных кубиках.
3. Если на этикетке указано: **глютамат натрия, гуанилат натрия, Е 621, Е 627 или Е 631** - значит в продукте есть усилитель вкуса. На иностранных продуктах глютамат обозначают как **MSG**. Такую еду лучше не давать детям. Глютамат натрия вызывает привыкание.
4. Если на упаковке значится код **Е 951** – в продукт добавлен аспартам, **Е 954** – сахарин, **Е 952** – цикламат. Учёные доказали – они провоцируют рак.

Список литературы

- Газета «Якутск вечерний» №5 13 февраля 2008 г статья «Быстро или вкусно?»
- http://sreda-tv.ru