

# Вред фаст-фуда



*Выполнила ученица 4 «Г» класса*

*МОУ СОШ №70*

*Кузьмина Юлия*

*Учитель Тараторкина М.В.*



# Вреден ли фаст - фуд?

- О вреде фаст-фуда знают все, но популярность «быстрой еды» не спадает, а скорее наоборот, растет. Как не пройти мимо заведения, из которого доносится ароматный запах булочек и гамбургеров, если до дома еще так далеко? Поверьте, причин отказаться от фаст-фуда миллион. Предлагаю рассмотреть некоторые из них.
- Кстати, очень многие ошибочно считают, что «быстрая еда» - это Макдональдс, Крошка-Картошка и другие, забывая о чудесных пакетах ролтона, горячих кружках, растворимой картошке, сухариках и чипсах. Сказать, что именно принцип быстрого питания является причиной заболеваний, наверное, нельзя. Правильнее сказать, что принцип быстрого питания является одним из провоцирующих факторов в развитии хронических заболеваний. И одним из провоцирующих факторов, способствующих обострению этих заболеваний.



# Хочешь поправиться?



- Исследования многих медиков различных стран подтверждают тот факт, что регулярное питание фаст-фудом приводит к ожирению. Ты наверняка видела кадры из новостей, где показывают США или Великобританию, где по улицам ходят толстые и безобразные обычные жители. Хотите стать такими же? Каждый раз, когда тебя потянет съесть что-нибудь вкусное из Макдональдса или заварит себе пакетик ролтона, представляй толстого и безобразного человека, в которого ты можешь превратиться.
- Фаст - фуд не способен насытить наш организм, он лишь на время заполняет желудок, и мы не чувствуем голода. В нем не содержится питательных и минеральных элементов, необходимых нам, чтобы наесться. Именно поэтому, уже через полчаса ты снова хочешь есть.

# Хочешь проблем с организмом?

- Как правило, фаст-фуд едят на бегу, проглатывая большие куски, которые попадают в желудок. Если залить эту «вкусняшку» кока-колой, то тебе гарантировано несварение, изжога и другие «прелести» плохой работы пищеварительной системы.
- От фаст-фуда появляются прыщи, портится кожа и тускнеют волосы. Регулярное употребление «быстрой еды» приведет к развитию гипертонии, снижению иммунитета, появлению проблем с внутренними органами, может вызвать обострение хронических заболеваний. Высокое содержание холестерина в фаст-фуде приводит к образованию бляшек на сосудах, что ухудшает работу кровеносной системы, что может привести к развитию сердечнососудистых заболеваний.



- Фаст-фуды имеют выраженную психологическую привлекательность, особенно когда человек голоден. Картошечка с золотистой корочкой, листик салата, огурчик – все это выглядит очень аппетитно. Привлекательное оформление, уютная атмосфера помещения плюс ненавязчивая музыка и быстрое обслуживание - очень заманчивый вариант утоления голода.



- В результате увлечения фаст-фудами с каждым днем увеличивается число людей, больных ожирением. Особенно страдают от такого питания дети, так как растущему организму крайне необходимы все полезные вещества для нормального функционирования организма. При несоблюдении технологии приготовления фаст-фуды могут содержать канцерогенные вещества, что также наносит вред организму.



- Одним словом, в фаст-фуде нет ничего полезного для твоего организма. В «быстрой еде» нет грубой клетчатки, необходимой для нормальной работы пищеварительной системы.



- Но не только "нездоровая" пища может стать врагом здоровью и красоте. Иногда мы просто неправильно выбираем себе соотрапезника, в роли которого зачастую выступает телевизор. Особенно негативно это влияет на детей - ребёнок, отвлекаясь на мультики или кино, не способен контролировать, сколько он ест. ТВ-зависимые дети менее чувствительны к насыщению - таков вердикт учёных.

- А по отношению к взрослым таким вредным соотрапезником может стать книга или журнал, которые также будут отвлекать Вас от обеда.



# Хочешь тратить много денег?

- А теперь, посчитай, сколько денег в месяц ты тратишь на регулярное посещение заведений быстрого питания? А если прибавить к этому все косметические средства, которые ты тратишь на то, что бы скрыть появившиеся проблемы с кожей, волосами? Можешь смело прибавить стоимость медицинских услуг, которые могут тебе понадобиться, если ты будешь регулярно питаться фаст-фудом. Не говоря о покупке новых вещей, потому что старые уже не налезают.



- Рекламные и маркетинговые ходы заведений быстрого питания привлекают внимание детей, которые не могут устоять от подарка, который прилагается к пакету с фаст-фудом.



- Неокрепший детский организм еще острее воспринимает все вредные элементы, которые содержатся в «быстрой еде». У ребенка может развиваться сахарный диабет, нарушится работа эндокринной и иммунной системы и многое другое.

- Регулярное употребление фаст-фуда может привести к серьезным проблемам с организмом. Поэтому, пока не поздно, стоит остановиться.

- **Радуйте себе другими полезными «вкусностями».**





## Диетологи всего мира сошлись во мнении, что самые вредные продукты это:

1. Сладкие газированные напитки. Они отличаются огромным содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек. Получается, что такие напитки не только не утоляют жажду, а, наоборот, её вызывают!
2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. Это смесь углеводов и жира с искусственными вкусовыми добавками.
3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.
4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, и с помощью вкусовых добавок их маскируют под мясо.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.



*Cracudo!*

