



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

Википедия

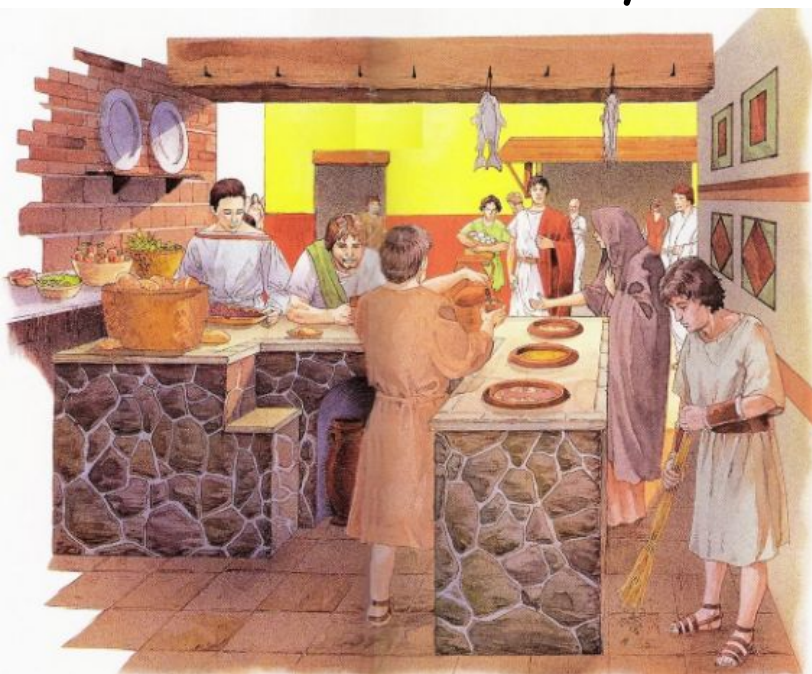


# Разновидности фаст-фуда

- 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, печенье, 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 закусовых и базаров, где торговали всевозможными кушаньями.



Многочисленные местные фуд - корты, предлагали своим 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.



Уважали фаст-фуд и в других странах



Торговцы горячей лапшой в Китае

торговали горячей лапшой  
горячей лапшой быстро  
были популярны лепешки  
рис с кусочками курицы  
тоже очень уважали р  
некоторых странах (С  
брезговали и пирожками



Торговцы в Индии лепешками чапати



Русские пирожки

# 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.

## «фаст-фуда»

- 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 курятина, 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.



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

