

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

КОЛЛЕДЖ ТОРГОВЛИ, ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ И СЕРВИСА

Исследовательский проект
«Осторожно!!!!!! Fast-Food!!!!!!»

Автор работы:

Гамалюк Юлия Юрьевна

студентка технологической

группы №3

Научный руководитель:

Иванова Галина Евгеньевна

преподаватель специальных дисциплин

2016 год

ПЛАН

I. Введение.

II. Этапы исследования.

1. Теоретический этап

- а) Понятие «фаст-фуд»
- б) История возникновения фаст-фуда
- в) Причины популярности
- г) О фаст-фуде в России
- д) Влияние фаст-фуда на здоровье человека
- е) Список самых вредных продуктов фаст-фуда.
- ё) Российский фаст-фуд.

2. Практический этап.

- а) Проведение опроса «Ваши предпочтения в еде» среди студентов
- б) Анализ состава наиболее часто употребляемых продуктов фаст-фуда
- в) Рекомендации для студентов.

III. Заключение.

IV. Список используемой литературы

Приложение.

I. ВВЕДЕНИЕ

Современная ритм жизнь диктует свои правила: мы все время куда-то спешим, торопимся, догоняем и все равно не успеваем, не успеваем работать, не успеваем отдыхать, не успеваем радоваться жизни. Занимаясь срочными делами и заботами, мы забываем о главном: о своем здоровье и счастье. Но, опять же, стремительная гонка за временем не позволяет нам даже приблизиться к ощущению гармонии, удовлетворения и счастья. То же самое творится и со здоровьем: нам некогда заниматься спортом, нам некогда изучать этикетки на продуктах во время их покупки, нам некогда готовить здоровую пищу, нам даже некогда ее кушать.

Актуальность.

«Первооткрыватели» еды быстрого приготовления очень четко уловили тенденции современного мира и, наверное, представить себе не могли, что фаст-фуды (в английском языке «фаст» - быстрый, «фуд» - еда) очень скоро превратятся в места скопления в поисках не только экономии времени, экономии денег, но и экономии на собственном здоровье и, что самое страшное, экономии на здоровье наших детей.

В связи с этим по всему миру раскидываются настоящие сети предприятий быстрого питания, в которых подают недорогую, в индивидуальной упаковке и стандартного вкуса пищу, приготовленную в массовом порядке.

Классические примеры таких сетей «McDonalds», «CFS», «Pizza Hut», влияние которых достигло нашей страны. У медиков много претензий к фаст-фуду. Прежде всего, они винят такую еду за большое количество калорий, жиров, холестерина и натрия - способствующих развитию ожирения, гипертонии и атеросклероза.

Опасность для организма несут в себе продукты быстрой еды: продающаяся на улицах шаурма, хот-доги, блины с начинками и тому подобная еда. Сюда же можно отнести и чипсы, всевозможные сухарики, любые газированные напитки и прочие «мелочи», которыми мы обычно перекусываем на бегу. Это как минимум. В реальности список значительно больше.

Диетологи сходятся на том, что относительно безболезненным для здоровья

можно считать употребление пищи из классического фаст-фудовского заведения один раз в месяц. Впрочем, некоторые считают, что и это слишком часто.

В России еда быстрого приготовления тоже становится все более привычной. Несоответствие доходов населения и его потребностей создает неудовлетворенный спрос, который вполне органично направляется на фаст-фуд, являющийся наиболее доступным продуктом, фактически не имеющим альтернативы. Ведь в российских городах пока еще недостаточно недорогих ресторанчиков или кафе, предлагающих полноценную пищу.

В результате медицинских исследований еды быстрого приготовления было выявлено, что бутерброды содержат в себе много холестерина, который способствует развитию атеросклероза. Во многих странах начали проводить антихолестериновые программы, которые не обошли стороной и фирмы, специализирующиеся на приготовлении и распространении фаст-фуда. Так, например, некоторые фирмы потратили миллиарды долларов на то, чтобы создавать бесхолестериновые продукты для своих гамбургеров и чизбургеров.

Возвращаясь к фаст-фуду, гамбургерам и чизбургерам, следует отметить, что с наплывом в Россию всех этих продуктов быстрого приготовления на рынке появилась продукция фармацевтических фирм, предлагающих средства от желудочно-кишечных заболеваний. Возможно, это происходит потому, что употребление одной продукции создает спрос на другую.

Учитывая все вышеизложенное, выбранная тема исследования является актуальной.

Объектная область исследования – гигиена, раздел «Рациональное питание».

Объект и предмет исследования – еда быстрого приготовления и её влияние на организм человека.

Гипотеза: фаст-фуд является одним из самых актуальных видов продукции, но он не может заменить полноценное питание, так как употребление фаст-фуда негативно сказывается на здоровье человека.

Цель работы: выяснить, что такое фаст-фуд, выявить самые популярные продукты фаст-фуда у студентов, определить состав и качество этих продуктов, узнать каково влияние фаст-фуда на здоровье человека.

Задачи:

1. Узнать, что такое фаст -фуд, и что относится к этой группе продуктов.
2. Определить состав и наличие пищевых добавок в самых популярных продуктах фаст -фуда.
3. Оценить влияние фаст-фуда на здоровье человека
5. Составить список самых вредных продуктов фаст-фуда.
6. Провести анкетирование среди студентов на тему «Ваши предпочтения в еде».
7. Составить рекомендации по употреблению фаст-фуда.

Методы. При выполнении работы использовались теоретические, эмпирические и практические методы: анализ научной литературы по вопросу, анкетирование, сравнение полученных данных, практическая работа по исследованию группы продуктов быстрого питания, метод визуализации данных (графики, таблицы).

II. ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Проведение исследования включает в себя два этапа:

1. **Теоретический** - изучение и анализ литературы;
2. **Практический** – анкетирование студентов «Ваши предпочтения в еде» на выявление группы наиболее употребляемых продуктов быстрого питания, исследование состава продуктов быстрого питания на определение их химического состава и отношения его к суточной норме потребления, определение качества и наличия в них пищевых добавок, оформление результатов исследования. Разработанные рекомендации позволят ознакомить студентов с видами продуктов быстрого питания, расширить знания о правильном питании и по возможности исключить фаст-фуд из рациона.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭТАП

Понятие «ФАСТ-ФУД»

Сумасшедший ритм жизни не оставляет возможности современному человеку пообедать неспешно, с удовольствием. Так, чтобы заложить накрахмаленную салфетку за воротник и с наслаждением 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, гамбургера или хот-дога. «Фаст-фуд» давно стал частью современного мира.

Слово «фаст-фуд» (fast food) в переводе в английского обозначает «быстрая еда». Поэтому правильно называть так любое блюдо, которое молниеносно готовится, сервируется и так же быстро съедается. Существует несколько разновидностей фаст-фуда.

- Во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных косяках быстрого питания. Сюда входят картофель-фри, картофель с наполнителями, бургеры хот-доги, разогретая пицца, шаурма и другие подобные кушанья.
- Во-вторых, к фаст-фуду следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.
- В-третьих, фаст-фудом являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн. Этот список можно и продолжить. Но в целом фаст-фуд - это то, что можно съесть на ходу, почти не отрываясь от дел.

Сегодня в городе можно перекусить на каждом шагу. Во многих местах установлены павильоны, где продают горячие беляши, сосиски в тесте, блины, хот-доги. Есть всевозможные кафетерии, кафе. Современное общество в большой степени полагается на быстрое питание. Однако, мы не в состоянии понять тот факт, что существуют определенные проблемы, которые связаны с потреблением фаст-фуда. Проблемы, которые возникают из-за таких продуктов в основном связанных со здоровьем.

История возникновения фаст-фуда

Термин фаст-фуд обозначает любую пищу, которая готовится и подается быстро. Впервые упоминание термина фаст-фуд относится к 1951 году.

До начала нашего исследования мы считали, что быстрое питание появилось в США в XX веке, т. к. всем россиянам хорошо известны рестораны быстрого

питания «Макдональдс», такие слова фаст-фуд, кока-кола, хот-дог, гамбургер, сэндвич и т. д. Но, как оказалось, быстрое питание существовало еще в древности.

Быстрое питание было известно ещё в Древнем мире. В каждом городе существовала масса закусочных и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. Одним из популярных блюд были лепёшки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом (прототип итальянской пиццы), которые также использовались как съедобные тарелки.

В Китае на базарах торговали горячей лапшой быстрого приготовления (прототипом современной). В Индии и Европе были популярны различные лепёшки, а в дореволюционной России блины и пирожки.

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 (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 серьезным стал «McDonald's».

В последнее время, после кампании борцов за здоровое питание, призывающих бойкотировать Fast-food, продажи в США и других развитых странах стали сокращаться.

В данный момент в мире насчитывается около 30 000 ресторанов Макдональдс. Самый большой ресторан находится в Бейжине (Китай), а самый проходимый - в Москве.

Причины популярности

Преимуществом этих блюд является быстрота приготовления и употребления, дешевизна. С одной стороны, это находит отклик у потребителя (особенно в крупных городах с насыщенным ритмом жизни). С другой стороны, такая пища очень технологична, что позволяет сетям фастфуд быстро развиваться. Не последнюю роль играет агрессивная реклама в различных СМИ.

О фаст-фуде в России

В России производители фаст-фуда с каждым днем ловят в свои торговые сети все больше вечно занятых и вечно ленивых. Раньше трапезничали на Руси долго и с удовольствием. Сейчас примерно через час после посещения

Макдоналдса для всех и каждого чувство тяжести в желудке сменяется в лучшем случае острым приступом голода, в худшем - изжогой.

Передвижные закусовые с ласковыми названиями "Крошка - картошка" и "Теремок"... Выглядит эта национальная гастрономическая идея просто и красиво, опять же пахнет русским духом. Только вот с непривычки весьма затруднительно получать удовольствие от полусырой картошки с мало аппетитными начинками. На этом не заканчивается столичная география фаст-фуда. В 2001 году его объемы оценивались примерно в 300 миллионов долларов, а уже к 2012-му россияне готовы были покупать гамбургеров на 1,5 млрд. долларов в год. Получается, что пища, которая должна насыщать мозг и сосуды энергией, на самом деле обкрадывает его. Просто надо помнить, что мы действительно являемся тем, что мы едим.

Влияние фаст- фуда на здоровье человека

Многие заблуждаются, относя к еде фаст-фуд только популярные сети ресторанов быстрого питания. Супы горячая кружка, лапша быстрого приготовления, снековая продукция (чипсы, сухарики) – все это такая же быстрая еда, которая не только влияет на массу тела, но и вредит нашему пищеварению. Приходится констатировать, что большая часть нынешнего фаст-фуда наносит здоровью человека серьезный ущерб. В первую очередь, это связано с высокой калорийностью, которой отличаются фаст-фуд продукты.

Принцип увеличения жирности действует не только в ресторанах быстрого питания, но и в закуском, фасованном фаст-фуде. Прижмите «чипсину» к листку обычной бумаги - и вы увидите, что на ней останется внушительное жирное пятно. Жирными и калорийными являются и орешки. Конечно, они содержат немало полезных веществ, однако две-три пачки за день для человека, склонного к полноте, - это просто катастрофа.

Излишняя калорийность более здоровой пищу не делает. Жир, например, питает только мышцы, энергии для интеллектуальной деятельности он почти не дает в наше время, когда люди основную часть рабочего времени проводят в офисе и мало двигаются, такое питание может привести к лишнему весу, если не к ожирению, практически за месяц.

Весьма плохо влияют жирные и сладкие продукты на эндокринную и сердечно-сосудистую системы.

Низкая питательная ценность не является единственной причиной проблем быстрого питания. Частота, с которой пища потребляется также из основных причин. Чрезмерное потребление быстрого питания приводит к проблемам со

здоровьем, так как организм не получает необходимых питательных веществ. Человеческое тело, особенно пищеварительная система и дыхательная система, требуют углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов и волокон, для того чтобы сохранить все телесные функции в норме. А питательные вещества, которые являются производными от фаст-фуда не сбалансированы и имеют большие концентрации жиров и белков.

Проблемы со здоровьем, вызванные быстрым питанием включают ожирение, диабет и гипертонию. Многие из нас, как правило, часто едят такие продукты, которые с высоким содержанием жира и калорий. Такой пище не хватает большого количества клетчатки и она тяжело усваивается. Организм не в состоянии переварить тяжелую пищу, что приводит к отложению жира в тканях.

Исследователи выявили, что богатая сахаром и насыщенными жирами диета приводит к повреждению структуры мозга, и определили какие именно патологии нервной системы вызывает еда из ресторанов быстрого питания. Оказалось, что сытные сэндвичи и картошка фри разрушает нервные ткани и запускает воспалительные процессы.

Изучив состав и калорийность наиболее популярных блюд быстрого питания, ученые пришли к неутешительному заключению: всего в одной порции фаст-фуда, будь то шаурма, фиш энд чипс (жареная рыба с картошкой фри), пицца или гамбургер, содержится дневная норма жиров. Причем звания главного "убийцы" удостоилась шаурма. В ней содержится в среднем 120 г жира, притом, что дневная норма потребления жиров не должна превышать 70-80 г.

Вывод: Продукты быстрого питания приводят к увеличению массы тела, проще говоря, к ожирению! Продукты быстрого питания не насыщают организм необходимыми питательными веществами, они всего-навсего притупляют чувство голода. Основной вред быстрого питания заключается в том, что такая пища приводит к возникновению ряда заболеваний. Гастрит, язва, проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, целлюлит, гипертония – лишь некоторые из них. Регулярное употребление продуктов быстрого питания значительно снижает иммунитет и приводит к развитию атеросклероза. Регулярные перекусы в сети ресторанов быстрого питания приводят к нарушению обмена веществ.

Список самых вредных продуктов фаст-фуда.

Картофель фри, который представляет собой вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок, содержит большое содержание акриламида, который является канцерогеном.

Хот-дог. В обычном хот-доге содержится большое количество жиров, холестерина и самое главное калорий. Сосиска содержит большое количество сои и крахмала. Цвет сосиски достигается за счёт применения пищевой химии. Кетчуп и майонез содержат большое количество жиров, пищевых красителей и консервантов.

Гамбургер. В мясе содержится большое количество жира, зачастую используется мясо не самого лучшего качества. Соус содержит большое количество консервантов. Булочка является высококалорийным продуктом, сделанная из муки 1 сорта она не содержит пищевых волокон и не несет ничего кроме «пустых» калорий, вследствие чего после ее употребления резко повышается уровень сахара в крови, что в последствии может привести к нарушению работы щитовидной железы.

Шаурма. Для приготовления используется мясо не самого лучшего качества и овощи, которые нарезанные хранятся в течении всего дня на витрине. Все недостатки плохого мяса скрываются за счёт приготовления её на гриле с добавлением соли. Зачастую приготовление шаурмы происходит в антисанитарных условиях.

Чипсы (chips). Это – просто настоящая смесь жира и углеводов в количестве, которое просто не нужно организму, да еще и приправленное химическими вкусовыми добавками. (Состав: картофель, масло растительное, соль, усилители вкуса и аромата (глутамат натрия E621, гуанилат натрия E627, инозинат натрия E631), натуральные и идентичные натуральным ароматические вещества, мальтодекстрин, декстроза, регулятор кислотности (лимонная кислота E330), добавка, препятствующая комкованию E551, краситель натуральный жирорастворимый E160C.)

Далее в списке фаст-фуда идут сладкие глазированные пончики, газированные напитки, шоколад.

Российский фаст-фуд

Российский рынок общепита в последние годы развивается особенно активно. Ежегодный прирост в среднем составляет 15-20%. В результате рынок входит в число мировых лидеров и привлекает международных операторов. 90% от всех заведений общественного питания в России - это предприятия фаст-фуда. В США на них приходится 39%, а в Китае - 23%. Во

многих развитых странах потребители переходят на «здоровое» питание, в России, наоборот, популярность fast-food только растет.

Согласно прогнозам экспертов, ресторанный рынок в 2015 г. вырастит еще на 30%. Фаст-фуд составит 80% от общего объема. Электронный журнал МоллыRu проанализировал текущую ситуацию на рынке и определил пятерку лидеров:

- McDonald's. Первый ресторан открылся в 1990 году. Сегодня в 59 российских регионах работает 337 заведений.
- Subway развивается исключительно по франчайзингу, что позволило открыть рекордное число ресторанов - 450.
- KFC вышел на российский рынок в 2005 году под брендом «Ростик'с KFC». Сеть наращивается и собственными силами, и по франчайзингу. В октябре 2012 г. открылся 200-ый ресторан.
- Крошка-Картошка - лидер фаст-фуда среди российских компаний. Первая точка открылась в 1998 году, сейчас работает 300 заведений.
- Sbarro присутствует в России с 1997 года. Эксклюзивная франшиза принадлежит «Г.М.Р. Планета Гостеприимства». В российскую сеть входит 80 ресторанов, 20 из них работают в Москве.
- По данным аналитиков, **вскоре Россия может отобрать у Америки пальму первенства.**
- Дело в том, что по темпам роста сегмента фаст-фуда мы значительно опережаем все прочие страны. И дальше будет больше, уверены эксперты.
- Бум **фаст-фуда** в России предсказывают аналитики компании **Euromonitor International**.
- По их оценкам, в 2010 году подобные заведения заняли **60 процентов ресторанного рынка России.**
- Дальше – больше. В 2015 году российскому фаст-фуду предсказан 29-процентный рост.
- В итоге подобные заведения займут 64 процента ресторанного рынка, одновременно обеспечив 84 процента роста рынка в целом.

Фаст-фуд как раз отвечает на два главных требования городского человека – **быстро и дешево.**

Получается, что на 12% жителей России, которые проживают в Москве и Санкт-Петербурге, приходится 44,4% всех сетевых ресторанов быстрого питания. Оставшиеся 56,6% фаст-фуд заведений обслуживают 88% жителей страны!

Сегодня крупнейшие сети фаст-фуда обратили свой взор именно на региональные центры с количеством населения от 500 тыс.людей, поскольку там сконцентрировано наиболее платежеспособное население страны.

Каждый год в среднем открываются по 36 ресторанов фаст-фуда.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП

Цель: Определить самые популярные продукты фаст-фуда у студентов, определить состав и наличие пищевых добавок в этих продуктах, составить рекомендации для студентов по употреблению данной группы продуктов и составить список продуктов, заменяющих фаст-фуд.

Материалы: результаты анкетирования, этикетки, упаковки пищевых продуктов с маркировкой состава, справочные таблицы групп пищевых добавок, данные о суточной потребности организма в калориях, витаминах, микро и макроэлементах.

Ход работы.

1. Составить бланк анкеты на тему «Ваши предпочтения в еде», провести опрос среди студентов, подвести итоги, оформить результаты опроса.
2. Произвести анализ химического состава наиболее популярных продуктов фаст-фуда и сопоставить данные с суточной потребностью организма человека
3. Выявить содержание пищевых добавок, их количество и нет ли среди них запрещенных в РФ.
4. Разработать рекомендации для студентов
- 5.Составить список продуктов, заменяющий фаст-фуд

1.Согласно проведенному опросу среди 50 студентов было выявлено, что все 100% опрошенных употребляют продукты фаст-фуда.

На вопрос «Как часто Вы употребляете Фаст-Фуд?» 30 человек (60 %) ответили-ежедневно, 15 человек (30 %) – несколько раз в месяц, и 5 человек (10 %) ответили, что стараются есть фаст-фуд как можно реже.

На вопрос «Ваше отношение к фаст-фуду?» ответы были следующие: «люблю»-ответили 80% опрошенных, «мне все равно, что есть» - 10% и «предпочитаю есть домашнюю еду» - 10 % опрошенных.

Вопрос «Знаете ли Вы о вреде фаст-фуда?» показал, что большинство опрошенных 90% знают о вреде фаст-фуда, но все равно продолжают его есть, и 10 % никогда не задумывались об этом.

Вопрос «Какие продукты из категории фас -фуд Вы едите чаще всего» выявил наиболее популярные продукты фаст-фуда среди опрошенных:

На основе полученных данных в результате проведенного опроса, мы получили 4 категории наиболее часто употребляемых продуктов фаст-фуда. Изучим их более тщательно.

Для начала изучим состав данных продуктов.



Из состава видно, что при изготовлении данных чипсов используются усилители вкуса и аромата (для того чтобы не отпугивать потенциального покупателя из состава были намерено удалены все обозначения с буквой E), влияние данных добавок на организм таково: нарушение нормального артериального давления, аллергия, бронхиальная астма, почечная недостаточность и другие заболевания. Злоупотребление пищевыми добавками с высоким содержанием мальтодекстрина приводит к тем же последствиям, что

и злоупотребление простыми углеводами - ожирение, повышенный риск развития диабета.

Так же для приготовления чипсов используется растительное масло, не всегда хорошего качества, а как известно при термической обработке из мала выделяются вредные вещества, которые впоследствии переходят в картофель.

қарсы агент – кремний қос тотығы, дәмдеуіштер мен шиптер, Тұрақтандыру агенттері: гуанинрабик, қышқылдықты реттегіш – калий фосфаты, табиғи бояғыштар: каротиндер, табиғи және табиғи тәрізді хош иісті заттар). 20°C-тан жоғары емес температура мен 75%-тен көп емес салыстырмалы ауа ылғалдылығы сақтау керек. Таза салмағы 70 г.

Пищевая ценность, средние значения в 100 г продукта/ 100 г өнімнің тағандық құрамы:

белки	жиры	углеводы	ккал	кДж
4,6 г	35,6 г	47,2 г	528	2207
ақуыздар	майлар	көмірсулар	ккал	кДж
6%	43%	13%	21%	

% от рекомендуемой суточной нормы потребления

Без трансжиров

Суточная потребность организма человека составляет в среднем 2000 ккал.

В пакете чипсов массой 100г содержится 528 ккал, т.е. четверть от суточной нормы человека, при этом данный продукт не несет ничего полезного для организма, кроме «пустых калорий» и ненужной химии. Злоупотребление чипсов и прочих аналогичных снежков ведет к ожирению, нарушению работы всех систем ЖКТ.

К следующей группе относятся большая часть продуктов фаст -фуда – это всевозможные гамбургеры, сэндвичи, шаурма, хот-доги, различные пирожки и т.д.

Основной недостаток этих продуктов – это повышенная калорийность. Основа этих продуктов – это пшеничная булочка, состоящая из простых углеводов и мясной компонент (котлета, сосиска и т.д.), который состоит из мяса не самого лучшего качества и/или соли, жира, и большого количества специй, и хим. добавок.



Из информации на упаковке видно, что калорийность одного гамбургера составляет 510 ккал.

Следовательно один обед в макдональдс состоящий из 1 гамбургера (510 ккал), 1 порции картофеля фри (475 ккал) и стакана кока-колы (126 ккал) равен 1111 ккал, что является половиной от суточной нормы необходимых человеку калорий!

Но в виду того, что данные продукты состоят из простых углеводов и не содержат клетчатки, у человека в скором времени снова возникает чувство голода.

Отсюда вывод – употребление продуктов данной группы фаст-фуда приводит к перееданию, а следовательно к проблемам с лишним весом и нарушению функций щитовидной железы.

Помимо этого еда из фаст-фуда содержит огромное количество консервантов, а также всевозможных пищевых добавок - усилителей вкуса, стабилизаторов, эмульгаторов, структурирующих веществ, и прочее, и прочее. Какие именно добавки используются, и в каких количествах – чаще всего остается тайной за семью печатями.

Наличие большого количества химических добавок доказывает опыт одной американской художницы Салли Дэвис, которая каждый день фотографировала купленные ею в McDonald's гамбургер и картошку фри.

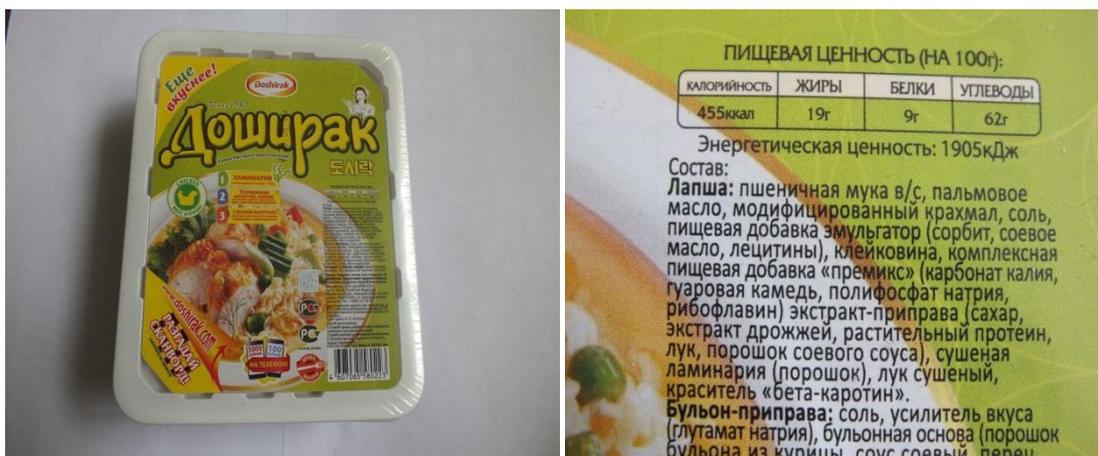
Через шесть месяцев еда выглядит почти такой же свежей, как и в день покупки. Отсюда следует, что вкус и запах гамбургеров и прочей быстрой еды производят на химических заводах.

Если с продуктами, купленными в ресторанах быстрого питания (McDonalds, Ростикс, Суши Сет и т.д) еще можно не сомневаться в качестве приготовления, то с продуктами купленными на улице (шаурма, куры-гриль, различные

пирожки) стоит быть очень осторожным, ведь никогда не знаешь что ты покупаешь на улице, из каких продуктов и в каких санитарных условиях это приготовлено. Зачастую при приготовлении той же шаурмы, не соблюдаются элементарные санитарные нормы и правила, продукты из которых она готовится стоят весь день на открытом воздухе (в основном ларьки с шаурмой находятся возле оживленных автодорог). В салатах, майонезах, соусах, используемых для наполнения шаурмы и хот-догов, очень часто обнаруживают кишечные палочки. В случае с курами-гриль или пирожками и вовсе нет возможности узнать сколько времени прошло с момента их приготовления. Срок хранения готовой продукции составляет не больше 24 часов, а в подобных ларьках они могут продаваться ни один день. Употребление таких продуктов может привести к отравлению.

Вывод: покупать фаст- фуд на улице – опасно для здоровья.

К следующей группе продуктов фаст -фуда относятся продукты быстрого приготовления. Разберем состав лапши быстрого приготовления.



Пшеничная мука в/с не содержит клетчатки, следовательно очень быстро усваивается и в скором времени возникает чувство голода.

Пальмовое масло содержит насыщенные жиры. Способность жирных кислот повышать уровень холестерина в крови и провоцировать развитие атеросклероза, тромбоза сосудов, заболеваний сердца, ожирения делают пальмовое масло неприемлемым продуктом в питании человека любого возраста.

Модифицированный крахмал противопоказан при ряде заболеваний, поэтому производители обязаны указывать его наличие в продуктах.

Список химических добавок подробно разбирать не будем, и так понятно, что такое количество химии человеческому организму ни к чему.

состав бульона-приправы весьма агрессивен к слизистой оболочке ЖКТ, поэтому постоянное употребление может привести к гастриту и даже к язвенной болезни желудка, колитам.

1 порция подобной лапши содержит 450 ккал, что составляет четверть суточной нормы. Регулярное употребление приводит к ожирению, нарушению работы щитовидной железы, что в последствии может привести к сахарному диабету.

К следующей группе фаст фуда относятся шоколад и различные шоколадные батончики. Рассмотрим состав одного из них.



Основа любого шоколада – это сахар. К примеру шоколадный батончик весом 55 грамм содержит 27,5 грамм сахара. Учеными давно доказан вред, наносимым большим количеством сахара на организм человека.

Жиров в «Сникерсе» — 15,3 г, это 18% от рекомендуемой суточной нормы. Кроме того, в составе батончика 6,4 г насыщенных жирных кислот.

281 ккал «Сникерса» обеспечит 15% от средней суточной нормы для мужчин. Но если этот батончик — лишний, то это означает 1967 ккал сверх нормы в неделю, или 14 кг лишнего веса всего за год.

Из всего вышеизложенного следует, что продукты фаст фуда не несут в себе никакой пользы, а их злоупотребление наносит вред здоровью человека.

В связи с этим мы разработали список продуктов заменяющих фаст фуд и рекомендации по питанию для студентов.

Рекомендации для студентов.

1. Прежде всего сократить, а лучше и вовсе исключить из своего рациона, продукты категории фаст-фуд.

2. Для перекуса вместо чипсов и шоколада использовать свежие фрукты или сухофрукты. Отличная замена картофельным чипсам – сушеные яблоки.
3. Если все таки решились купить продукты фаст-фуда, внимательно изучайте этикету, избегайте большого кол-ва различных добавок.
4. Не покупать никогда еду на улице, велик риск отравления.
5. Запомните, что полноценный домашний обед не заменит никакой фаст-фуд. Главная рекомендация – это питаться дома домашней едой, а не на улице, на бегу есть непонятно что.

Продукты заменяющие фаст-фуд.

1. Жареный картофель можно заменить картофелем запеченным в духовке.
2. Молочный шоколад надо заменить черным натуральным шоколадом.
3. Хот-дог - булочкой из цельнозернового хлеба с кусочками отварной говядины или куриной грудки с добавлением соуса из горчицы, несладкого йогурта и специй (чеснока и зелени).
4. Шаурму можно приготовить дома самим из качественных продуктов.
5. Гамбургер можно заменить отборными хлебцами, на которые нужно положить нарезанные кружками огурцы и помидоры, между ними поместить слой сыра мацарела, отварного филе красной рыбы или куриную грудку, тоненький кусочек говядины, соединить все слои и получится вкусный и полезный гамбургер
6. Вместо чипсов и прочих снежков для перекуса можно использовать орехи.

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Появившись в Российской Федерации каких-то 15 лет назад, империя фаст-фуда успела захватить сердца не только подрастающего поколения, но и почти всех взрослых. «Быстрая еда» превратилась в глобальную индустрию потому, что мир изменился: увеличился темп жизни, в городах живут миллионы жителей. Позволить пообедать в рабочий день дома может позволить себе не каждый. Ритм жизни современного человека ускоряется и как следствие, домашнюю пищу все больше вытесняют полуфабрикаты и готовая еда. При этом о негативных последствиях фаст-фуда большинство людей знают, но продолжают все равно ими питаться.

Фаст-фуд нашел верный путь к сердцу детей, а, следовательно, и их родителей – и в этом один из секретов его успеха в мире. Неслучайно

маркетологи называют детей «потребитель – четыре в одном»: ребенок тратит сам, заставляет тратить родителей, взрослея, сохраняет часть привычек и передает их уже своим детям. Торговым сетям фаст-фуда удалось создать яркий, привлекательный бренд, который притягивает не только взрослых, но и детей. В первую очередь, большое значение играет роль эффективных рекламных технологий, которые поддерживают лояльность потребителей и снижают эффект негативной информации о вреде быстрой еды. Для сетей фаст-фуда лояльность молодой аудитории – это гарантия благополучия и процветания на ближайшие десятилетия. Между тем врачи утверждают, что еда такого рода особенно опасна как раз в детском возрасте, в период формирования и роста организма. Несбалансированное меню может привести к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе, что в дальнейшем сказывается на физическом и умственном развитии ребенка,

потому что такая еда не может похвастаться сбалансированностью содержания в ней белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов. В избытке вы получаете только углеводы и жиры. Так что на родителях лежит ответственность за то, чтобы их дети помимо фаст-фуда получали и полноценное питание.

Подводя итог нашему исследованию, мы убедились в том, что

поставленные перед нами задачи и цель нашего исследования
были полностью выполнены, гипотеза подтверждена.

Список используемой литературы:

1. <http://ru.wikipedia.org>
2. <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/fast-food.html>
3. <http://health4ever.org>
4. <http://medicina.kharkov.ua/healthy-food/1159-the-most-useful-food.html>
5. <http://www.trade-design.ru/objtype/food/fast-food-prom/>
6. <http://woman.delfi.ua/news/woman/health/chem-zamenit-fast-fud.d?id=1692588>
7. <http://f-journal.ru/chem-zamenit-fast-fud/>
8. <http://www.mcdonalds.ru/>

Приложение №1

Бланк опросника «Ваши предпочтения в еде».

1. Употребляете ли Вы фаст фуд?

2. Как часто Вы употребляете фаст фуд?

3. Ваше отношение к фаст фуду?

4. Причина по которой Вы едите фаст фуд?

5. Какие продукты из категории фаст фуд Вы едите чаще всего?

6. Знаете ли Вы о вреде фаст фуда?

