Министерство культуры Красноярского края
Красноярская краевая детская библиотека
Отдел обслуживания читателей-детей 11-16 лет

Фастфуд – «быстрая еда» или…

Памятка для читателей - детей 11-16 лет

Красноярск
2013 г.

Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Никто еще не оспорил Сократа, но и следуют его совету немногие…

Правильное питание и разумный режим дают слаженную работу всего организма, а в результате – прекрасное самочувствие и, конечно, настроение.

Положив руку на сердце, что вы выберете: тарелку горячего супа дома или ароматный гамбургер и пачечку хрустящего картофеля фри в «Ростиксе», «Макдональдсе» и т. п.? Как же пройти мимо заведения, из которого доносится такой манящий запах?

Популярные заведения фастфуда (англ. fast food – «быстрая еда») распространяются в нашей стране с космической



скоростью. Хотя, еда быстрого приготовления, как бы неправдоподобно это не звучало, – это не изобретение XX века. Еще в Древнем Риме можно было купить кушанье, которое представляло собой говяжью котлету с куском хлеба – этакий полугамбургер. Индустрия же современного фастфуда появилась в 20-х годах прошлого столетия в Америке. И сегодня американцы являются самым наглядным примером ее вреда. 54 миллиона жителей США страдают ожирением, средний вес взрослого человека составляет 100 кг.

Но самое ужасное, что проблемы с лишним весом испытывают не только взрослые. Почти половина американских школьников имеют лишние килограммы. Американские диетологи грустно шутят, что до появления «Макдональдса» американцев представляли в образе худощавых подвижных ковбоев. Сейчас типичный житель Америки – улыбчивый толстяк.

Так в чем же коварство врага под именем фастфуд? Какие опасности подстерегают «поедателя быстрой еды»?

Опасность №1: Калорийность, жирность.

Калорийность и вред «быстрой еды» проявляется как избыток углеводов и жиров при очень маленьком содержании белков. Эта несбалансированность приводит к ожирению за счет нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Но и сами калории никуда из гамбургера не денутся. Стандартная порция картофеля фри содержит в себе 400 килокалорий, а это можно считать 1/3 от суточной нормы потребления калорий. То есть, съев картошку фри, вы должны лишить себя обеда или ужина. Но, как правило, одной порцией картофеля фри редко кто ограничивается. Дальше прибавьте сюда стандартный гамбургер, газированный напиток и, вуаля, дневная порция калорий поглощена за один раз!!! При этом все это не может насытить организм, а может лишь на время заполнить желудок, и вы не чувствуете голода. Ведь там не содержится питательных и минеральных элементов, необходимых нашему организму, поэтому уже через полчаса снова хочется есть.



Наверняка каждый видел телевизионные кадры из Соединенных Штатов Америки. Часто там можно увидеть, как по улицам идут толстые люди. Хотите стать такими же?

Маленький совет:

Каждый раз, когда вас потянет съесть что-нибудь вкусненькое из «Ростикса»/«Макдональдса» или заварить себе пакетик «Ролтона»/«Биг-бона», представляйте толстую тетеньку/дяденьку, в которых вы вполне реально можете превратиться в скором будущем…

Опасность №2: Использование вредных пищевых добавок, приправ, изобилие соли и красителей.

Почему фастфуд такой вкусный? Кажется, что вкус настолько яркий, что невозможно оторваться. Остальная пища на его фоне кажется блеклой и совсем невкусной. Таким образом, человеку все время хочется снова и снова ощутить этот яркий вкус. Это происходит из-за такой, уже известной нам всем приправы, как глутамат натрия. Эта добавка по-своему влияет на наши вкусовые рецепторы языка. К примеру, известно, что горький вкус чувствуется корнем языка, соленый – кончиком, и так далее... То есть у каждого вкуса есть своя зона на нашем языке, где он проявляется. Глутамат натрия воздействует полностью на весь язык, проявляя все 6 вкусов – кислый, соленый, горький, острый, вяжущий, сладкий. Поэтому нам кажется, что эта еда более вкусная. Однако, именно из-за глутамата натрия возникает привыкание к этой яркой гамме вкусов! Отсюда, регулярное посещение и покупка «быстрой еды», что, в свою очередь, опять-таки приводит к ожирению.

Опасность №3: Некачественные продукты.

Во-первых, для приготовления картофеля фри в больших сетях используют только транс-жиры – промышленные жиры, все виды маргаринов, не имеющие ничего общего с растительным маслом на вашей кухне. Они дешевы, поэтому их используют в общепите. Однако они имеют одно большое НО: с каждым кусочком в ваш организм попадает тотальный яд – диоксин, который губит ваш иммунитет.

Во-вторых, сколько раз вы используете растительное масло, на котором что-либо жарите? Конечно, один раз! Не надейтесь, что в кафе быстрого питания поступают так же, ведь процесс приготовления фастфуда должен являться дешевым, иначе бы не было такой массовой продажи. Масло, в котором жарятся картофель, котлеты и другие продукты, после первой пожаренной партии становится канцерогенным,

но повара не меняют масло. У них есть стандартная порция масла на день, которую они используют. Только представьте, что получается с ним к концу дня? Оно становится настолько канцерогенным, что может быть причиной отравлений, иногда с летальным исходом!

Также, качество других продуктов оставляет желать лучшего. Если вид свежего зеленого листа не скроешь, то низкосортное или перемороженное мясо вполне можно сдобрить все тем же глутаматом, большим количеством соли, приправ и, таким образом, скрыть испорченность продукта.

Опасность №4: Скрытый и очищенный сахар.

Этот продукт является очень опасным. При этом распознать в готовом продукте сахар не так просто. Кто знает, что в 1 столовой ложке кетчупа содержится 1 чайная ложка сахара? Но рекордсменами по содержанию сахара являются газированные напитки. Попадая в желудок, они тормозят пищеварение, делая жир очень густым. Желудку непросто работать в таких условиях. Естественно, что это отражается на общем уровне сахара в крови. Далеко за доказательствами ходить не нужно, практически у всех тучных людей есть сопутствующее заболевание – сахарный диабет. А разрушение эмали зубов и развитие кариеса? Виноват в этом не только сахар, но и кислоты, которые содержатся в этих напитках. И в этом еще один, весьма значительный и опасный, вред фастфуда!

Знаете ли вы, что Кока-кола, например, хорошо удаляет накипь на чайнике, пятна крови, налет в унитазе, ржавчину. Нетрудно догадаться, как действует этот напиток на желудок человека. Ортофосфорная кислота, входящая в состав этого напитка, вымывает кальций из организма и размягчает ткани, этот процесс начинается через 1-2 часа после употребления. Конечно, Вы не ощутите сразу каких-либо существенных изменений в своем самочувствии после стакана сладкого напитка, ведь этот процесс медленный, но необратимый.

Опасность №5: Проблемы с организмом.

Как правило, фастфуд едят на бегу, проглатывая большие куски, которые попадают в желудок. Если залить эту «вкусняшку» кока-колой, то несварение, изжога и другие «прелести» плохой работы пищеварительной системы гарантированы. От фастфуда появляется прыщи, целлюлит, портится кожа и тускнеют волосы. Регулярное употребление «быстрой еды» приводит к развитию гипертонии, снижению иммунитета, появлению проблем с внутренними органами, может вызвать обострение хронических заболеваний. Высокое содержание холестерина в «быстрой еде» приводит к образованию бляшек внутри сосудов, что ухудшает работу кровеносной системы и может привести к развитию сердечнососудистых заболеваний. Кроме всего перечисленного, в «быстрой еде» нет грубой клетчатки, необходимой для нормальной работы пищеварительной системы. Одним словом, в фастфуде нет ничего полезного.

Если вдуматься в эту проблему, то можно прийти к выводу, что вред от такой пищи не менее значителен, чем вред от употребления алкоголя или табака. Но, в отличие от этих вредных привычек, на пакетах с фастфудом о вреде здоровью не предупреждают. Да и кто задумывается об этом, с удовольствием употребляя эти «кулинарные шедевры». Конечно, если съедать по одному гамбургеру в месяц, то это особенно не скажется на общем состоянии здоровья. Правда есть одно «НО»! Довольно часты случаи отравления, причем отравления обычно происходят серьезные, и есть большая вероятность попасть в больницу на процедуру промывания желудка. Как вам такая перспектива?

Кстати, очень многие ошибочно считают, что «быстрая еда» - это только «Ростикс», «Макдональдс», «Крошка-Картошка», забывая о чудесных пакетах «Ролтона», «Горячих кружках», растворимой картошке, сухариках и чипсах…

Знаете ли вы что:

!!! Пищевые красители, добавляемые в большинство сладких газировок и конфет вызывают приступы гиперактивности.

!!! Сильногазированные напитки содержат в себе ортофосфорную кислоту, вызывающую микроожоги желудка. А изобилие сахара способствует разрушению зубов и полноте.

!!! Если бросить в бутылку Кока-колы леденец «Ментоса», произойдет мгновенная и очень бурная реакция – Кола фонтаном выплеснет из бутылки. Зафиксированы даже случаи разрыва желудков у детей, после совмещения этого напитка и конфеты «Ментоса».

!!! Чипсы, сухарики и т. д. с различными вкусами (бекона, сыра и т. п.) содержат в себе кучу ароматизаторов, которые представляют собой набор сложных химических веществ. Эти вещества провоцируют раннее ожирение и заболевания кровеносной системы.

Хотите узнать больше?

- ✓ Ефремов, М. И. Осторожно! Вредные продукты: не все вкусное полезно /М. И. Ефремов. – СПб.: Невский проспект, 2004. – 160 с.
- ✓ Князева, Е. Осторожно, не съешь обёртку! /Елена Князева //Колосок. – 2013. - №1. – С. 30.
- ✓ Ковалев, Д. Кодекс питания /Денис Ковалев //Энциклопедия для детей. Том 18. Человек. Ч. 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым. – М.: Аванта+, 2005. – С. 387.

А также:

http://www. poedim.ru›content/127-fast-fud
http://www. e-pitanie.ru›Вредное питание›Фаст-фуды
http://www. health-diet.ru›Статьи›Питание›vsya_pravda_o_fast_fude
http://www. vredno-vsyo.ru›food/111-vred-fast-fuda.html
http://www. globuslife.ru›fact/30-faktov-o-fast-fude.html
http://www. healthbps.ru›chem-vreden-fast-fud/

Составитель: **Н. А. Чижикова,** ведущий библиотекарь отдела обслуживания читателей-детей 11-16 лет

Компьютерная верстка: **Р.К. Блинова**, заведующая отделом методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек

Ответственный за выпуск: **Т.Н. Буравцова,** директор библиотеки