

Лекции о фаст-фуде

Хорошо всем известную поговорку о твоём друге можно справедливо переиначить следующим образом: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты»! Если человек придерживается нормальной, сбалансированной системы питания, значит, он ответственно относится к своему здоровью, собирается жить долго и счастливо. Но в случае поглощения в неприличных количествах гамбургеров, чипсов и кока-колы можно с уверенностью утверждать, что человеку «плевать», как он выглядит, сколько он проживет и будет ли эта жизнь качественной. В последующих лекциях предлагаю поговорить именно о вопросах питания. А начнем мы с неприятного звукового сочетания «фаст-фуд», в котором явно слышится некоторая агрессия.

Лекция 1. Фаст-фуд: что это такое и с чем его едят

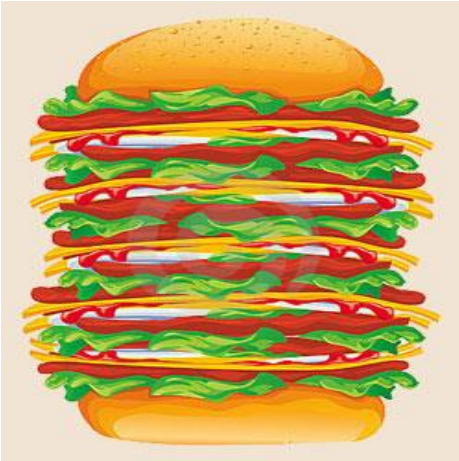
Термин западного происхождения – фаст-фуд (быстрая пища) - уже давно укрепился в обиходе русского человека как синоним пищи вредной и нездоровой. Но в тоже время, заведения, продающие фаст-фуд, пользуются успехом, и с каждым днём их становится всё больше.

И это не удивительно, потому что подобные кафе очень удобны тем, что в них можно быстро перекусить, не тратя время на приготовление пищи, при этом за сравнительно небольшую плату. Кроме того, что эта пища достаточно доступная, она еще и довольно вкусная и нравится не только взрослым, но и детям, которые, в силу своего возраста, совершенно не задумываются о вреде пищи, а родители, в свою очередь, часто идут на поводу у детей не в силах отказать и часто водят в подобные заведения, либо регулярно покупают такие завтраки и обеды на вынос.



Употребление подобной пищи с детства очень негативно может отразиться на детях в будущем, как минимум в виде проблем с лишним весом, вплоть до ожирения и не только. По статистике, в США ожирением страдают более 60% американцев, а это страна, которая считается родиной фаст-фуда, и питается им уже на протяжении 70 лет. В нашей же стране подобная индустрия несколько моложе, и пока вред фаст-фуда не сильно ощущается, но при современных тенденциях его развития всё идет к тому, что через несколько лет потребление подобной нездоровой пищи возрастёт во много раз и станет совершенно обыденным питанием для любого жителя России. И, конечно, больше всего это скажется на подрастающем поколении.

Лекция 2. Вред фаст-фуда: проблемы со здоровьем



Сейчас всё более модным становится еда на западный манер. Гамбургеры, хот-доги, картофель фри, кока-кола и другие подобные продукты, очень калорийны, поскольку содержат в себе много жира и сахара. Рецепт их приготовления направлен прямо на то, чтобы завоевать любовь покупателя, и совершенно не заботится о пользе продукта. Поэтому все калории, которые мы получаем вместе с этой пищей, не несут в себе никакой пользы и являются совершенно пустыми. Они довольно быстро откладываются в виде лишнего жира, в первую

очередь, в области живота и задней части, и через очень короткий период времени мы снова ощущаем голод, еще лучше прежнего, несмотря на то, что прошлая пища еще не переварилась. В итоге снова и снова перекусываем такой же едой и получаем перегруженный желудок, который должен работать в усиленном режиме. Отсюда вздутие, тяжесть, неприятные ощущения и прочие проблемы пищеварения. И, конечно, от всего этого желудок со временем растягивается, что приводит к потребности есть больше и больше.

Кроме лишнего веса и большого круглого живота есть и другой вред фаст-фуда, это большое содержание холестерина, который засоряет нашу кровь и со временем может вызвать ряд проблем с сердцем и сосудами. Повышенное содержание холестерина обусловлено в основном тем, что при приготовлении используется большое количество масла и жира, которое к тому же используется не один раз. А ведь давно известно, что при многократном использовании растительного масла из него в пищу выделяются канцерогены и токсичные вещества. Влияние их на организм может быть совершенно непредсказуемым, вплоть до образования злокачественных опухолей в желудке и кишечнике.

Лекция 3. Домашний фаст-фуд

Кроме фаст-фуда, который продается в многочисленных общественных заведениях, всё большую популярность в последнее время приобретает и домашний фаст-фуд - пища быстрого приготовления, которую достаточно просто залить горячей водой, и она уже готова к употреблению. В основном это лапша или картофельное пюре.



Такая пища еще более популярна, чем хот-доги и гамбургеры, поскольку, чтобы её приобрести, достаточно зайти в любой магазин. Там можно увидеть большой ассортимент продукции с любым вкусом: курицы, говядины, грибов, креветок и т.д. А стоимость таких продуктов быстрого приготовления колеблется обычно в пределах 10-

30 рублей, что для многих людей, особенно если они ограничены в денежных средствах, просто подарок судьбы, да и время экономит.

Но, чтобы ни было написано на этикетках таких продуктов (свинина, говядина и т.д.), естественно, ничего подобного в них нет. А есть только пакетик порошка с запахом того или иного мясного продукта, да и питательных веществ в такой пище практически никаких. Нашему же организму для нормальной работы их требуется очень много и каждый день. Поэтому, заменяя нормальную пищу пакетами быстрого приготовления, мы напрочь лишаем себя целого букета питательных веществ, которые мы могли бы получить из мяса, овощей и зерновых культур, но зато перенасыщаем организм углеводами, которые в таких количествах не приносят ничего кроме вреда и лишнего веса.

Если вдуматься в эту проблему, то можно прийти к выводу, что вред фаст-фуда не менее значителен, чем вред от алкоголя или курения. Но в отличие от курения и алкоголя на пакетах с фаст-фудом о вреде здоровью не предупреждают. А люди, которые с удовольствием потребляют эти кулинарные шедевры, совершенно об этом не задумываются, поэтому в перспективе, при современных тенденциях развития индустрии фаст-фуда, будущие поколения ждут серьезные проблемы, связанные с ожирением и всеми вытекающими из него последствиями.