

## ФАСТ-ФУД И МЫ

Новикова Елена

Екатеринбург, РГППУ, гр. ПВД-113

Руководитель к.м.н., доцент Сарапульцева Л.А.

Быстрое питание существовало ещё в античные времена, в частности, в Древнем Риме. Дома многих простых горожан вообще не имели кухонь, и люди питались в основном на рынках и в закусочных, или, купив еду, несли её домой. Что готовили в древнеримских закусочных? До нас дошли сведения, что это были в основном горячие лепёшки, мясо или овощи, а также соусы и недорогое вино.

В истории России тоже не обошлось без фаст-фуда. Ещё несколько сотен лет назад на улицах городов продавали пироги, блины, сладости, мёд, сбитень и другие лакомства. Был и общепит: харчевни, заезжие дворы, корчмы и медовые заведения, где можно было не только выпить согревающих напитков, но и поесть.

Тем не менее, в прошлом блюда фаст-фуда готовили из натуральных продуктов, не сдабривая их усилителями вкуса и ароматизаторами: их тогда просто не было, как не было и рафинированного сахара. Так что фаст фуд прошлого роднит с современным только то, что поесть предлагалось быстро, как и сегодня. К тому же тогда это всё-таки в большинстве случаев было дополнением к домашней еде.

В последнее десятилетие рестораны фаст фуд стали одними из самых популярных мест общественного питания. Быстрое обслуживание, демократичные цены и вкусные блюда, которые так нравятся и детям, и взрослым. В. такие заведения ежедневно приходят люди, чтобы перекусить в обеденный перерыв, по вечерам люди с удовольствием заказывают фаст фуд на дом, а на выходные целые семьи заходят в рестораны быстрого питания с детьми. Но употребление такой пищи с детства крайне негативно отражается на здоровье людей в будущем.

«Если человек полный, то сейчас это не кажется чем-то необычным. Мы не должны позволить новому поколению считать ожирение нормой. Отсутствие физической активности в сочетании с культурой потребления дешёвой и вредной пищи с высоким содержанием жира, соли и сахара - настоящая угроза», - приводит слова главы регионального управления ВОЗ в Европе Сюзанны Джакаб Интерфакс.

Сюзанна Джакаб также пояснила, что уже сейчас ситуация с ожирением в Греции, Португалии, Ирландии и Испании близка к критической. В этих странах в среднем около 30% детей в возрасте десяти лет страдают от избыточного веса.

Сотрудники Всемирной организации здравоохранения считают, что необходимо стимулировать физическую активность населения, а кроме того, создать условия для здорового питания населения Европы. Лишь так можно будет улучшить ситуацию, а также призывают воспользоваться опытом Франции, Норвегии, Нидерландов и Швейцарии, где с этой проблемой политики успешно справились. В странах был «повышен налог на нездоровую пищу, сокращено количество её рекламы, а также усилена пропаганда занятий спортом».

Самый первый минус, которым обладает быстрое питание, это его высокая калорийность при низкой пищевой ценности. За полчаса, проведенных в ресторане «McDonalds», Вы вполне можете съесть дневную норму калорий. Для человека, ведущего не слишком активный образ жизни, суточная норма составляет около 1500 ккал. А это чизбургер с картошкой фри, салат и молочный коктейль.

Кроме калорийности сбалансированность фаст фуда не выдерживает критики. В блюдах фаст фуда очень мало сложных углеводов, грубой клетчатки и белка. Продукты быстрого питания слишком жирные. Причем это не растительные жиры, а насыщенные животные жиры, которые дают сильную нагрузку на печень и при ежедневном потреблении вызывают гипертонию, закупорку сосудов и повышение уровня холестерина, а также

опасные для сердца трансжиры, которые создают благоприятную среду для развития раковых клеток.

Третья проблема, связанная с фаст-фудом, - это сам процесс приема пищи. Мы едим на бегу, не жуя, наша голова занята другими проблемами. Не зря же «фаст-фуд (fast food)» дословно переводится как «быстрая еда». А такое жадное поглощение никак не способствует хорошему пищеварению и становится причиной болезней пищеварительного тракта.

Нами проведено исследование мнения РГППУ о фаст-фуде. По результатам исследования выяснено, что 46% респондентов регулярно посещают рестораны быстрого питания, их ограничивает только нехватка времени и средств. Они довольны качеством, вкусом, обслуживанием.

30% студентов осознанно отрицательно относятся к быстрому питанию, аргументируя свое мнение вышеизложенными фактами. 15% студентов не имеют четкого мнения.

Глава программ питания ВОЗ Жоау Бред высказался, что «необходимо создать такие условия, чтобы физическая активность поощрялась, а любая социальная группа могла позволить себе питаться здоровой едой. Это касается школ, больниц, рабочих мест».

Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины, НИИ питания РАМН и Московской областной кардиологический центр совместно разработали концепцию под названием «**10 шагов к здоровому питанию**». Эта концепция не содержит в себе революционного либо сенсационного начала, она построена на внешне простых принципах, если следовать которым, можно сохранить здоровье на долгие годы и не испытывать проблем с лишним весом никогда.

**Шаг первый.** Основа здоровой, грамотно сбалансированной диеты – разнообразие в продуктах, причем гораздо лучше, если выбор будет сделан в пользу продуктов растительного, а не животного, происхождения.

**Шаг второй.** Хлеб, крупы, макаронные изделия и картофель должны составлять большую часть суточного рациона питания, то есть от хлеба и картофеля не нужно отказываться.

**Шаг третий.** Сбалансированное или здоровое питание предполагает потребление несколько раз в день разных фруктов и овощей, не только картофеля. Общее количество фруктов и овощей должно составлять более 400 граммов в сутки, причем овощей должно быть больше, чем фруктов.

**Шаг четвертый.** В понятие здорового питания входит также обязательный ежедневный прием в пищу кальций-содержащих продуктов.

**Шаг пятый.** Следует сократить количество белков красного мяса и жиров животного происхождения. Согласно докладу экспертов ВОЗ по профилактике раковых заболеваний, следует сократить прием красного мяса до 80 граммов в день для взрослого человека.

**Шаг шестой.** Жиры нельзя ни в коем случае полностью исключать из рациона питания, наоборот от 15 до 30 процентов энергетической емкости потребляемых в сутки продуктов должно приходиться на жиры, желательно растительного происхождения, но с учетом тех, которые содержатся в мясе и молоке, а также сливочном масле.

**Шаг седьмой.** Сахаром тоже не следует пренебрегать, хотя и особо увлекаться не стоит. Особенно опасным для здоровья является употребление сахара в готовых продуктах (например, в газированных напитках). Но тем не менее сахар должен присутствовать в полноценном рационе – не более 10% от общего количества калорий в сутки.

**Шаг восьмой.** Соль необходима для нормальной жизнедеятельности нашего организма, она содержится во многих готовых продуктах (в хлебе, колбасах, консервах, например). Суточная норма соли 6 граммов (одна чайная ложка), лучше покупать йодированную.

**Шаг девятый.** Следите за своим весом сами.

**Шаг десятый.** Нормализуйте или сократите потребление алкоголя, максимально допустимая суточная доза – 2 порции (1 порция – 10 граммов в

пересчете на чистый спирт). Если же вы выпиваете каждый день, постарайтесь воздерживаться хотя бы раз в неделю.

Таким образом, необходима достаточно активная работа по просвещению молодежи. Если человек хочет сохранить свое здоровье, лучше воздержаться от частых посещений подобных заведений, приучать своих детей к полноценной домашней еде.

### **Литература:**

1. Гарднер Э.С. Питание впопыхах: пер. с Франц. / Э.С. Гаднер - издательское объединение "Культура", 1999. - 448 с.
2. Гигиена питания: учебник для высших учебных заведений/ А.А.Королев.- 3-е изд., перераб.- М.: Изд. Центр «Академия», 2008, 528 с.
3. Котешева, И.А. Здоровый образ жизни и долголетие. / Ирина Анатольевна Котешева. - М.: РИПОЛ классик, 2008. - 96 с.: ил.
4. Научные основы здорового питания. Тутельян В.А. Пособие. Издательский дом "Панорама" 2010, 816 с.
5. Смирнова М.А. Лечебное питание. Здоровый образ жизни и долголетие. Изд. Рипол Классик, 2013 г. 244.
6. Эйзенберг А. и др. Фаст - фуд: пер. с англ. / А. Эйзенберг, Х. Муркофф, С. Хатавей; Худож.А. А. Шуплецов. - Мн.: Валев, 2001. - 656 с.
7. <http://healthbps.ru/chem-vreden-fast-fud/>