

Страшный и ужасный фаст-фуд!

Одной из важнейших составляющих здоровья человека – это правильное, рациональное питание. Давайте сегодня уделим немного внимания вкусной, но нездоровой пище. Почему еда быстрого приготовления (фаст фуд) пользуется такой невероятной популярностью –потому, что это быстро, вкусно и не особенно дорого.. Именно по этой причине гамбургеры и хот-доги сегодня являются самым распространенным обедом. Такое питание не является ни полезным, ни правильным. Поэтому говорить о вреде, наносимом фаст фудом нашему здоровью, важно и актуально.

Не стоит думать, что еда быстрого приготовления – это изобретение XX века. например, в Древнем Риме можно было купить кушанье, которое представляло собой говяжью котлету с куском хлеба – этакий полугамбургер. Кстати есть мнение, что среднестатистический римлянин съедал фаст фуда больше, чем американец сегодня. Но мне в это почему-то слабо верится.

Индустрия же современного фаст фуда появилась в 20-х годах прошлого столетия в Америке. И сегодня американцы являются самым наглядным примером вреда фаст фуда. 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.

Хотя это и не удивительно, ведь все рестораны быстрого питания ориентированы в первую очередь на детей. Веселые клоуны и игрушки в подарок к обеду привлекают детское внимание, и многие школьники становятся завсегдатаями McDonalds.

Очень не хочется, чтобы наши дети были похожи в этом плане на американских. Но, к сожалению, сегодня именно в России McDonalds открывает больше всего ресторанов в год.

Социологический опрос школьников позволил выяснить следующее:

- 1) не все из опрошенных школьников знают, что фаст -фуд вреден для здоровья;
- 2) из вредных добавок дети называют углекислоту, сахар, соль, жир;
- 3) многие школьники покупают вредные продукты, потому, что красивая упаковка, нравится вкус, рекламируют по телевизору;
- 4) дети покупают газированные напитки чаще в летние месяцы, когда больше всего хочется пить.

История фаст – фуда.

Ещё в 18 – 19 веках основу питания простого европейского человека составляли каши, постные похлёбки, в лучшем случае дополняемые салом, иногда – рыбой. И лишь на праздники на столе могло появляться мясо или птица. Даже в пятидесятых годах 20 века немцы потребляли больше маргарина, чем масла, а колбасу – чаще всего крупяную, кровяную или гороховую. Сравнительно недавно – до и даже после Второй мировой войны – структура питания подавляющей части человечества во многом определялась, во – первых, набором исходных

продуктов и, во – вторых, социальным составом населения. Сильно различалась пища горожан и крестьян, имущих классов и наёмных рабочих, земледельцев и батраков. Быстрее всего изменялся рацион в странах, где рос процент городского населения, т. е. шла урбанизация. Новые занятия, совершенно несельские темп и ритм жизни, знакомство с кулинарией других этнических групп, возможность попробовать новые блюда оценить их, а главное, "престиж" городского образа жизни заставляли менять привычный уклад, а вместе с ним и структуру питания.

Необходимость накормить большое число людей, трудящихся далеко от дома, вызывает рост количества предприятий общественного питания, занятых именно "быстрым кормлением".

Начиналось все очень скромно: два брата Ричард и Морис Макдональдс приехали в Калифорнию в начале Великой депрессии, искать работу в Голливуде. Устанавливая декорации на студии, они накопили немного денег и открыли кинотеатр. Но заведение не приносило прибыли, и тогда братья решили присоединиться к модному бизнесу. Их "Макдональдс бразерс бургер бар драйв-ин" с хотдогами оказался на удивление прибыльным. Братьям надоело нанимать официанток, все время менявших места работы, разыскивать хороших поваров и закупать тарелки, которые покупатели - тинейджеры постоянно колотили.

Макдональдсы закрыли свое кафе и через 3 месяца открыли вновь. Но все было по-другому. Они установили огромные грили, выкинули две трети пунктов из меню, оставив то, что не надо есть с ножом и вилкой. Заменяли фарфоровую посуду бумажной. Впервые применили на кухне принцип конвейера: один работник жарил котлетки, другой укладывал их в булку. Все гамбургеры теперь делались с одной начинкой: кетчуп, лук, горчица, два маринованных огурца.

Минимальный набор блюд готовился по определенному рецепту из заранее заготовленных полуфабрикатов. За счет всего этого гамбургеры стали вдвое дешевле, и от покупателей не было отбоя. Плюс самообслуживание. Целью всех этих преобразований была экономия, причем доходы резко возросли. Для работы братья наняли юношей, полагая, что девушки привлекут ненавистных подростков, а это отворотит всех прочих клиентов. Расчет был верен. Вскоре очереди заметно повзрослели. Непрофессионал Ричард сам придумал дизайн кафе. Чтобы его было видно издали, он установил на крыше две золотые арки, подсвеченные неонами. Так родился один из знаков нашего времени.

Фаст-фуд в России и в нашем городе.

В России в советское время с фаст – фуда не было . Были смрадные чебуречные, были душные пельменные, неуютные кафе-мороженое. Поэтому нет ничего удивительного в том, что, когда 31 января 1990 года в Москве открылся первый «Макдональдс», туда выстроилась огромная очередь. В России еда быстрого приготовления становится привычной.

В нашем городе закусочные типа «Макдональдс» представлены всем известными кафешками «Макфудс», Сабвей и др., но «быструю еду» можно купить в каждом магазине и киоске. Вот неполный список продуктов, которые мы видим на витринах продуктовых магазинов: чипсы, газированная вода, лапша и пюре быстрого приготовления, сухарики с различными вкусами, солёные крендели, крекеры, пицца.

Интересна история появления этих продуктов .

Газированная вода.

Началось все 24 апреля 1833 года в США, когда была запатентована газированная вода. Созданием этого напитка мы должны быть обязаны Джозефу Пристли, британскому химику, богослову, философу. Открытие секрета газировки произошло неожиданно.

Наблюдая за работой местной пивоварни, Пристли заинтересовался, какого рода пузырьки выделяет пиво при брожении. Контейнеры с водой, которые Пристли поместил над чанами с варящимся пивом, вскоре зарядились пузырьками, которые на деле оказались углекислым газом. Попробовав получившуюся жидкость, Джозеф был поражен ее неожиданно приятным резким вкусом, а в 1767 году он сам изготовил первую бутылку газированной воды. В 1833 году газировка была запатентована в США. Всемирно известная компания Соса-Сола была первой, кто догадался использовать изобретение Пристли в коммерческих целях. Сам напиток был создан практически случайно. Обычный американский фармацевт Д.С. Пембертон сварил у себя в саду новый сироп, который оказался идеальным для производства прохладительного

напитка и сразу же понравился местным жителям. Говорят, что изначально она была отрекомендована своим создателем как средство от похмелья. Когда сироп стали смешивать с содовой, в нем обнаружили удивительные освежающие и тонизирующие свойства. И. Пембертон в характеристике своего продукта заменил слова «избавляющий от головных болей и нервных расстройств», на «бодрящий и придающий силы напиток». И все же во времена Пембертона никто и предположить не мог, что этот тягучий сироп будут любить столько людей. Некий американец Аза Кендлер создал «The Coca-Cola Company», которая впоследствии превратилась в транснациональную монополию.

Товар оказался востребованным, объемы продаж все увеличивались и увеличивались, компания была безоговорочным лидером на рынке, пока... Пока в 1898 году не была создана компания Pepsi-Cola. Новый напиток обладал отличным от Coca-Cola вкусом, завоевал популярность у масс и стал на долгие годы единственным реальным конкурентом Coca-Cola. С тех времен до нынешних дней Coca-Cola и Pepsi-Cola ведут извечную, непрекращающуюся борьбу за потребителя.

Лапша быстрого приготовления.

Считается, что первой лапшой быстрого приготовления была лапша Е-фу, появившаяся в XVI веке в Китае. Говорят, что повар магистрата города Янчжоу использовал сильно обжаренную лапшу, которую можно было подавать гостям, просто разогревая с различными бульонами. Отцом современной лапши быстрого приготовления считается японец Момофуко Андо, основавший компанию Nissin Food Products Co., Ltd и организовавший в 1958 году первое в мире производство лапши Chikin Ramen (со вкусом курицы). Другой важной вехой в этой области считается представленная в 1971 году, компанией "Ниссан" лапша быстрого приготовления в чашке из пенопласта «Cup Noodle». Её можно приготовить без использования посуды прямо в этой чашке. Впоследствии в чашку стали добавлять сушёные овощи, что делает блюдо более вкусным.

Чипсы:

24 августа 1853 года были впервые изготовлены картофельные чипсы. Как и многие другие культовые изобретения, чипсы появились случайно и проделали долгий путь на рынок, став в результате одной из самых потребляемых закусок в мире.

Чипсы.

История появления картофельных чипсов связана с капризом некоего посетителя ресторана шикарной гостиницы в городке Саратога-Спрингс (США). Летом 1853 года этому клиенту не понравилась порция жареного картофеля, приготовленная шеф-поваром Джорджем Крамом. Мол, ломтики картофеля слишком толсты. Раздражительный Крам, индеец по происхождению, нажарил новую порцию с более тонкими ломтиками, но и она была отвергнута капризным гостем. Тогда Крам, доведенный до бешенства, взял свой самый острый нож и нарезал ломтики бумажной толщины. Они прожарились настолько, что их невозможно было наколоть на вилку. Вопреки ожиданию новое блюдо понравилось разборчивому гурману.

Медицинский аспект проблемы.

В чем основной вред фаст-фуда? В огромном количестве калорий, жира, химических добавок и отсутствии витаминов.

Производители этой быстрой еды специально делают свои продукты чрезвычайно калорийными – съел дешевую булку полную химии и все, почувствовал себя сытым. Делать нормальный, натуральный продукт для такого производителя невыгодно: тогда эта пресловутая булка станет здоровее, и — дороже, большую наценку на нее уже не сделаешь, а это не так выгодно для коммерции.

Дальше. Постоянным спутником фаст-фудной пищи, особенно в Макдональдсах и других подобных заведениях, в качестве питья после еды является газировка. Давайте проследим, что происходит после того, как картошка-фри или гамбургер будут запиты сладким газированным напитком.

Газировка холодная, из-за ее низкой температуры жир, который вы только что съели в большом количестве вместе с фаст-фудом, раствориться не в состоянии – и он быстро превращается в настоящий жир. Вывод: фаст-фуд+газировка=чистый жир.

Все продукты «быстрой еды» перенасыщены жирами. Порция картофеля-фри содержит 3000 калорий, 217 г. жира, а человеку в среднем требуется всего 2000-2500 калорий и 65 г. жира в сутки. Большинство любителей фастфуда страдают ожирением. Фастфуд содержит много сахара и соли, мало витаминов, минеральных веществ, растительных волокон.

Проблемы с избыточным весом далеко не единственная неприятность, которая может случиться с любителями быстрых перекусов.

На бегу, в спешке, под шум музыки и гам посетителей заведения мы недостаточно тщательно пережевываем кусочки пищи и не выдерживаем необходимых пауз, в результате в желудок попадают не измельченные куски еды, которые трудно переварить, что увеличивает вероятность развития заболеваний желудочно-кишечного тракта. Но гастритами и язвами не отделаться. Страстных поклонников фаст - фуда часто выдаёт и внешний вид — такая нездоровая диета не может не отразиться на состоянии кожи и волос».

Все врачи и диетологи едины во мнении – фаст - фуд бывает двух видов: вредный и очень вредный. Питаться им регулярно никак нельзя, придется расплачиваться здоровьем. Причин несколько. Во-первых, средний обед в подобных заведениях не только покрывает суточную необходимость в калориях, но и зачастую превышает её. Во-вторых, злоупотребление фаст - фудом нарушает баланс гормонов, которые отвечают за ощущение сытости. К тому же, обычно гамбургер, хот - дог и картофель фри запивают холодными газированными напитками. Из-за низкой температуры употребляемого вместе с гамбургером напитка, жир, содержащийся в его начинке, моментально застывает и практически не разлагается. Учёные разных стран давно обнаружили, что в фаст-фуде скрывается целый ряд опасных веществ (диоксины, хлорфенолы и др.), которые вызывают рак.

Кроме того, многие ученые занимающиеся проблемами здорового питания отмечают, что фаст-фуд вызывает привыкание, подобно **наркотикам**. Увлечение подобными продуктами приводит к изменению химических процессов в головном мозге. И, что самое важное, отказаться от такой пищи становится достаточно сложно. Гастроэнтерологи утверждают, такая еда особенно опасна для подрастающего поколения, поскольку, организм ещё только формируется. Специалисты советуют избегать некоторых продуктов и не употреблять их в пищу: картофель фри, чипсы, сладкие глазированные пончики, сладкие газированные напитки, крекеры, лапша, пюре и супы быстрого приготовления.

Таким образом, для современного общества решением проблемы, связанной с нездоровой едой, это научится самим, и научить наших детей отдавать предпочтение здоровой еде – биологически ценным продуктам (овощам, фруктам) и пище, приготовленной в домашних условиях.

