Государственное общеобразовательное учреждение школа с углубленным изучением иностранных языков №639

Реферат

Что такое фаст фуд и надо ли с ним бороться?

Порошина Надежда

Санкт-Петербург

2015

Вступление

Жизнь быстротечна и часто нам некогда даже НОРМАЛЬНО ПОЕСТЬ. Конечно, в ускорившемся ритме современной жизни не всегда удается приготовить что-то дома. Да и обед в домашних условиях – это сегодня роскошь для обычного человека. Мы часто едим на ходу, бегом, покупаем супы быстрого приготовления или куриную лапшу, перекусываем гамбургером или хотдогом, шавермой, или просто чипсами, чтобы утолить голод. А порой еще и запиваем это все газированными напитками. Все диетологи утверждают, что питаться на ходу вредно. В мире растет число людей с ожирением. И в этом тоже винят быстрое питание, то есть фастфуд. Что же такое этот фастфуд? Это то, что мы едим или то как мы едим? Что относится к нему, только ли гамбургеры с чипсами? А, например, наши любимые пирожки или блины? Являются ли они тоже фастфудом? И почему, проходя мимо Макдональдса и слыша этот запах, нам так хочется зайти туда? И так ли уж он вреден на самом деле этот самый фастфуд? На эти вопросы я попыталась ответить в своей работе.

Цель работы

Определение понятия фастфуда и его роли в жизни современного человека.

Задачи

1. Проследить эволюцию культуры питания человечества.

2. Определить понятие фастфуд.

3. Выяснить степень вреда фастфуда на здоровье современного человека.

Эволюция культуры питания

Каждый человек всегда будет хотеть есть. Еда для нас – основное топливо, условие для жизни и нормального существования. За десятки тысяч лет то, что мы употребляем в пищу, преобразилось до неузнаваемости. Ранее древние люди могли позволить себе лишь то, что находили растущим на земле. Они охотились, ловили рыбу. Изначально всё это употреблялось в сыром виде. Когда древний человек «укротил» огонь, культура пищи быстро начала изменяться. Человек понял, что жареное мясо и рыба гораздо вкуснее нежареных, а если ещё и облить их солёной водой, так вообще идеальное блюдо получится. Расселяясь по миру, племена образовывали не только государства, но и их национальную кухню, основанную на географическом положении и климатических особенностях места обитания.

Древняя Греция и Рим

В прошлом ритм жизни был значительно размереннее. Люди могли позволить себе тратить на прием пищи гораздо больше времени, конечно, те у кого было что есть. Так Древние Греки позволяли себе длительные пиршества. Шумные долгие гуляния в честь победы с вином, мясом, фруктами, оливками, сыром, сопровождались играми, танцами и поэтическими слушаньями. Для греков пировать в большой компании было очень важно. Женщин на такие гуляния не пускали. Трапеза для греков служила не только как приём пищи, но и как встречи и разговоры с друзьями.

Средневековая Европа

В Средневековой Европе большие пиры также были в большой моде среди богатых вельмож и королей. С вершины замка доносились звуки горна, призывавшие к большому обеду. Внутри самого здания в это время играли музыканты, танцевали шуты. Все гости были красиво одеты, усаживались за столы с красивыми скатертями и богатыми сервизами. После еды начинались небольшие представления музыкантов и актёров. После, небольшой ужин и прощание с гостями.

Древняя Русь

В Древней Руси тоже были свои обряды приёма пищи

Каждое значимое событие, будь то праздник, важное государственное событие, рождение ребенка или похороны, отмечалось пирами. Отличительной чертой русского пиршества было чрезвычайное множество блюд и обилие в напитках. Хозяин величался тем, что у него всего много на пиру. Пиршества были длинны и тянулись с полудня до вечера, а порой и всю ночь.

Определение фастфуда

С ускорением ритма жизни люди все меньше времени стали тратить на прием пищи. На смену долгим застольям пришли перекусы, перехваты, манера питаться на ходу и даже на бегу. В нашу жизнь пришел фастфуд. Что же это такое?

Слово «фаст-фуд» (fast food) в переводе в английского обозначает «быстрая еда». Быстрое питание —питание с уменьшенным временем употребления и приготовления пищи. Поэтому правильно называть так любое блюдо, которое молниеносно готовится, сервируется и так же быстро съедается. Таким образом, фастфуд-это и то что мы едим, и то как мы едим, то есть, содержание блюда и манера питания.

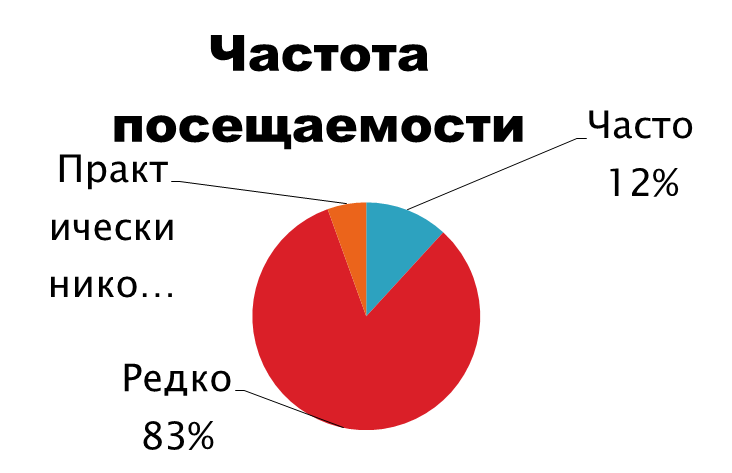
Разновидности фастфуда

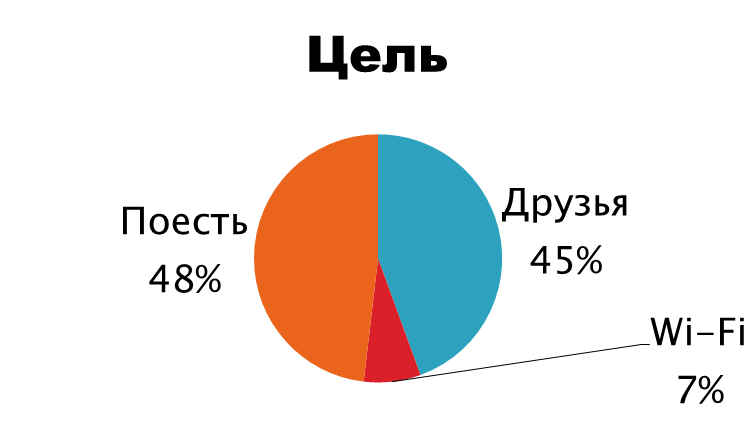
Во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных косках быстрого питания. Сюда входят картофель-фри, картофель с наполнителями, бюргеры хот-доги, разогретая пицца, шаурма и другие подобные кушанья.

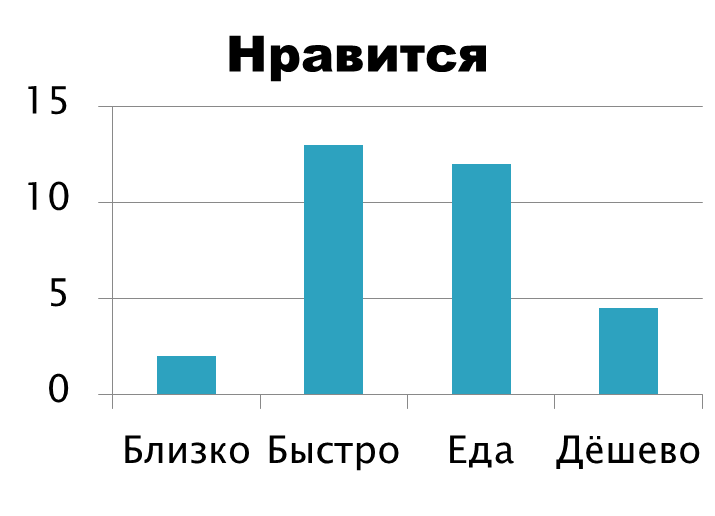
Во-вторых, к фаст-фуду следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.

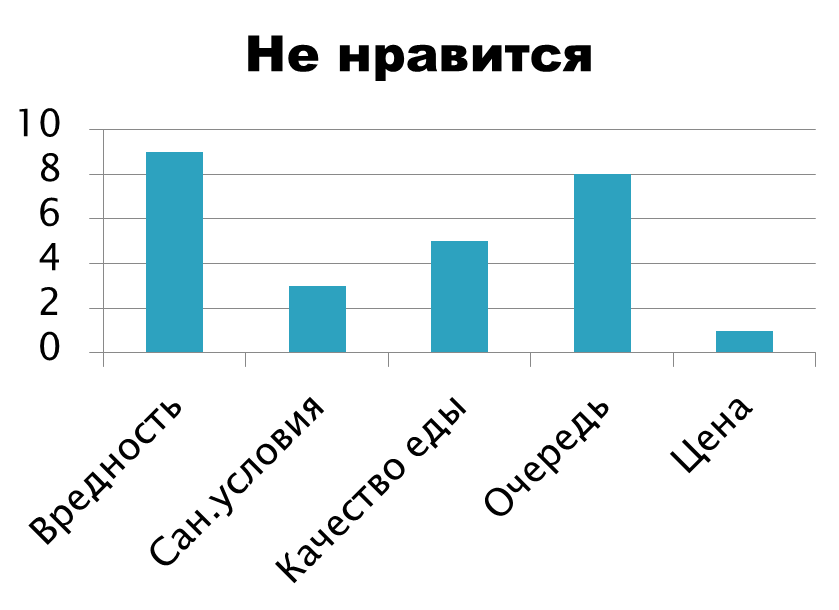
В-третьих, фаст-фудом являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн, то, что можно съесть на ходу, почти не отрываясь от дел.

Опрос









История «фастфуда» с древних времён

Питаться на ходу всегда и во все времена любили в разных странах.

В Древнем Риме в забегаловках очень хорошо шли лепешки из теста на дрожжах, пропитанные растительными жирами. А вот греки были более разборчивыми в еде, их быстрая пища уже больше походила на то, что знакомо нам сегодня. Это те же лепешки, но уже с мясом.

Сейчас лапша «Доширак» - это главное блюдо во время наших путешествий, но появилась она отнюдь не на российских заводах. Подобными блюдами увлекались и в древнем Китае. Поэтому лапшу быстрого приготовления с уверенностью можно назвать блюдом национальной китайской кухни.

Ну а наши предки в качестве такой еды употребляли дрожжевую выпечку с различными начинками. Можно сказать, что такая еда в рационе человека присутствовала всегда.

Справедливости ради, надо заметить, что в те времена эта еда была не только вкусной, но и содержала немало полезных веществ.

Родоначальниками fast food в Европе были не Mc Donalds, а русские казаки. В 1813 и 1814 годах русская армия участвовала в оккупации брошенного императором Наполеоном Парижа. Страшные бородатые воины в синих мундирах с пиками и шашками заходили в парижские кафе и торопили официантов: "Быстро, быстро". Таких клиентов, конечно, старались обслужить как можно быстрее, - а то, того и гляди, шашкой махнет! Но после ухода русской армии в "Московию" традиции маленьких ресторанчиков, в которых человек мог быстро поесть, сохранились.

Индустрия фастфуда 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 Билли Инграма (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 серьёзным стал McDonald’s.

Макдональдс

Развитие сети McDonald’s также показывает распространение фастфуда: в 1956 году в США было 14 ресторанов McDonald’s, в 1975 году — 3076,в 1990 году — 11800. Сейчас у корпорации McDonald’s больше 30 тыс. заведений в 119 странах мира.

Споры о Fast food опрос

Вред от гамбургеров

Огромный многоэтажный бутерброд на тридцать процентов состоит из вредных транс-жиров. Они используются в изготовлении фастфуда повсеместно. Транс-жиры – это все виды маргаринов и некоторые виды специализированных жиров, вырабатываемых из натуральных компонентов и используемых в пищевой промышленности. Итак, транс-жиры нарушают работу иммунной системы, ухудшают обменные процессы в организме, приближают атеросклероз и сахарный диабет. Обычный гамбургер содержит в себе 2000 калорий, что составляет более 2/3 от суточной нормы.

Вред от чипсов

Теперь поговорим о любимом молодежном лакомстве – чипсах.. Благодарить за этот продукт можно знаменитого американского миллионера Вандербильта. Идея, пришедшая ему в голову во время званного ужина, породила выпуск тончайших поджаренных ломтиков картофеля. Именно, благодаря выпуску чипсов, состояние Вандербильта значительно увеличилось. О вреде или пользе чипсов будут спорить еще очень долго, поэтому необходимо разобраться в этом вопросе. Чипсы, изготавливавшиеся лет 10 – 15 назад все-таки можно было с огромным трудом назвать картофельными чипсами. Но продукт, производящийся современной пищевой промышленностью – это что угодно, но не картофельные чипсы. Это суррогат, состоящий из обыкновенной муки и модифицированного соевого крахмала. Крахмал, попадая в организм человека, преобразовывается в глюкозу. Она, соответственно, скапливается в печени, и человек через некоторое время получает “прекрасное” ожирение.

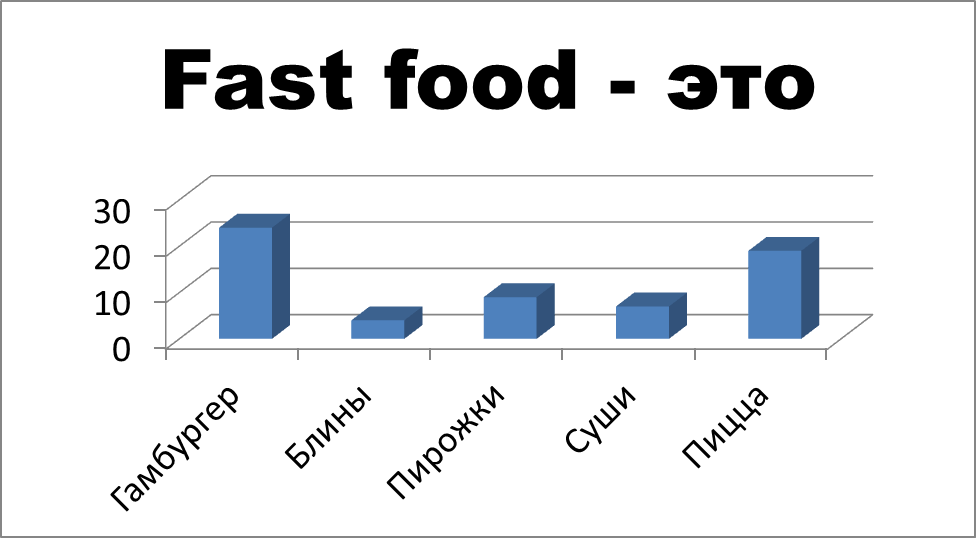
Вред от газировки

Теперь по поводу сладкой газировки. Согласно данным недавнего социологического опроса, сегодня подростки употребляют на порядок больше газировки, чем их сверстники десять лет назад.

. Помимо лишних калорий в сладких напитках содержится множество различных небезвредных для организма веществ. Одним из самых известных является аспартам — пищевая добавка, подсластитель, который используется для так называемых, диетических напитков. Аспартам в 200 раз слаще сахара, но не содержит углеводов. Этот подсластитель разрешен более чем в ста странах мира, Россия в их числе. Считается, что суточная доза — это 40 мг на 1 кг веса абсолютно безопасна (в одном стакане газировки содержится 50 мг аспартама). Во всех остальных газированных напитках содержится сахар. В маленькой бутылочке Пепси-колы содержится 8 кусочков сахара (58 ккал/100мл). Как видите вредно пить и обычную газировку и диетическую, а точных исследований о том, что наносит больший вред организму сахар или аспартам пока нет.

Следующее опасное для здоровья вещество, часто содержащееся в сладких напитках — это кофеин, его относят к мягким стимуляторам нервной системы. Дети, потребляющие много кофеина, более беспокойны, плохо засыпают, часто страдают от головных болей. У них может нарушаться способность концентрировать внимание.

Что бы вы отнесли к фастфуду?



Русский национальный фастфуд

Но к фастфуду можно отнести не только американские гамбургеры и японские суши. Fast food дословно означает быстрая еда, а значит даже наши родные пирожки и блинчики можно отнести к этому классу. По продаже блинов в России есть несколько ресторанных сетей, и многие соглашаются с тем, что блины тоже фастфуд. Пирожки же продают чуть ли не на каждом углу, и каждый может их купить и тут же съесть. И чем же это не фастфуд? Хотя, конечно, нужно оговориться, что блины и пирожки, испеченные дома мамой или бабушкой и съеденные спокойно с чаем в кругу семьи фастфудом не являются. Т. к. пекутся из качественных продуктов и съедаются не на ходу.

Глютамат натрия

Но главное, что отличает домашнюю стряпню от фастфуда – это отсутствие в ней пищевых добавок. И отдельного внимания заслуживает главная пищевая добавка всего фастфуда-глутамат натрия.

Глутамат натрия это пищевая добавка, предназначенная для усиления вкусовых ощущений за счёт увеличения чувствительности рецепторов языка. Эта добавка была изобретена в начале 20 века в Японии. Тогда японский учёный Икеда в ходе экспериментов установил, что это вещество усиливает вкус мясных продуктов, а почти через 40 лет стало ясно, что глутамат натрия усиливает вкус и запах любых продуктов и блюд.

Этим его свойством немедленно воспользовались производители пищевых продуктов: его стали добавлять везде, где только возможно, чтобы сохранить цвет продуктов и придать им насыщенный вкус. Людям стало казаться, что любая пища с глютаматом натрия становится удивительно вкусной – а на самом деле это вещество стимулирует наши вкусовые рецепторы, «подгоняя» и усиливая их чувствительность.

Сегодня глутамат натрия завоевал популярность во всем мире. Его ежегодное потребление на планете достигло 200 тысяч тонн. Специалисты утверждают: глютамат натрия в небольших количествах не приносит вреда, однако точную его долю в продуктах производители на этикетках не указывают.

ДОКАЗАННЫЕ ФАКТЫ

Глютамат натрия вызывает зависимость. Именно поэтому его много в фаст-фуде.

Глютаматом натрия иногда маскируется подпорченное или некачественное сырье. Он успешно отбивает запах тухлятины.

Добавка доказанно вредна астматикам. Она ухудшает течение болезни

Также медицинские исследования показали связь между глютаматом натрия и синдромом Альцгеймера, диабетом, болезнью Паркинсона и др.

Специалисты утверждают: глютамат натрия в небольших количествах не приносит вреда.

Проблема в том, что в большинстве фастфуд-продуктов эта доза превышена в несколько раз, и у потребителя нет никакой возможности проконтролировать ситуацию.

Минусы Фаст Фуда

Высокая Калорийность

Обилие усилителей вкуса и пищевых добавок

Использование вредных транс-жиров

Большое содержание соли

Применение специальных соусов, вызывающих жажду

Редкое использование свежих фруктов и овощей

Несоблюдение санитарных норм в ресторанах

Плюсы Фаст Фуда

Быстрое обслуживание

Низкие цены

Одинаковый ассортимент

Фаст фуд в некоторой мере может быть и полезен. Например, в японских суши содержится много Омега -3 жирных кислот, которые требуются нашему мозгу и сердцу. Рис содержит необходимую нам клетчатку. Употребление суши снижает риск заболевания раком, оно помогает справляться со стрессом и депрессией.

Пути решения

Конечно, полностью удержаться от употребления фаст-фуда в современном темпе жизни невозможно. Однако и превращать фаст-фуд в пищу, потребляемую регулярно – значит подписать приговор своему организму как минимум на возникновение серьезных проблем со здоровьем.

При всём этом есть некоторые идеи, благодаря которым вы можете не бояться получить сердечные заболевания и ожиреть, питаясь в ресторанах фаст фуда

1. Если вы чувствуете себя зависимым от фаст-фуда, старайтесь избавляться от этой зависимости постепенно. Сокращайте количество потреблинемого фаст-фуда: например, если вы привыкли ежедневно перекусывать сандвичем или пиццей, начните делать это раз в два-три дня, затем – раз в неделю.

2. Установите для себя запрет на уличный фаст-фуд, особенно в жаркое время года. Пища в Макдональдсе и подобных заведениях хоть и не лишена вышеперечисленных «прелестей», но, по крайней мере, чаще хранится в соответствующих температурных условиях.

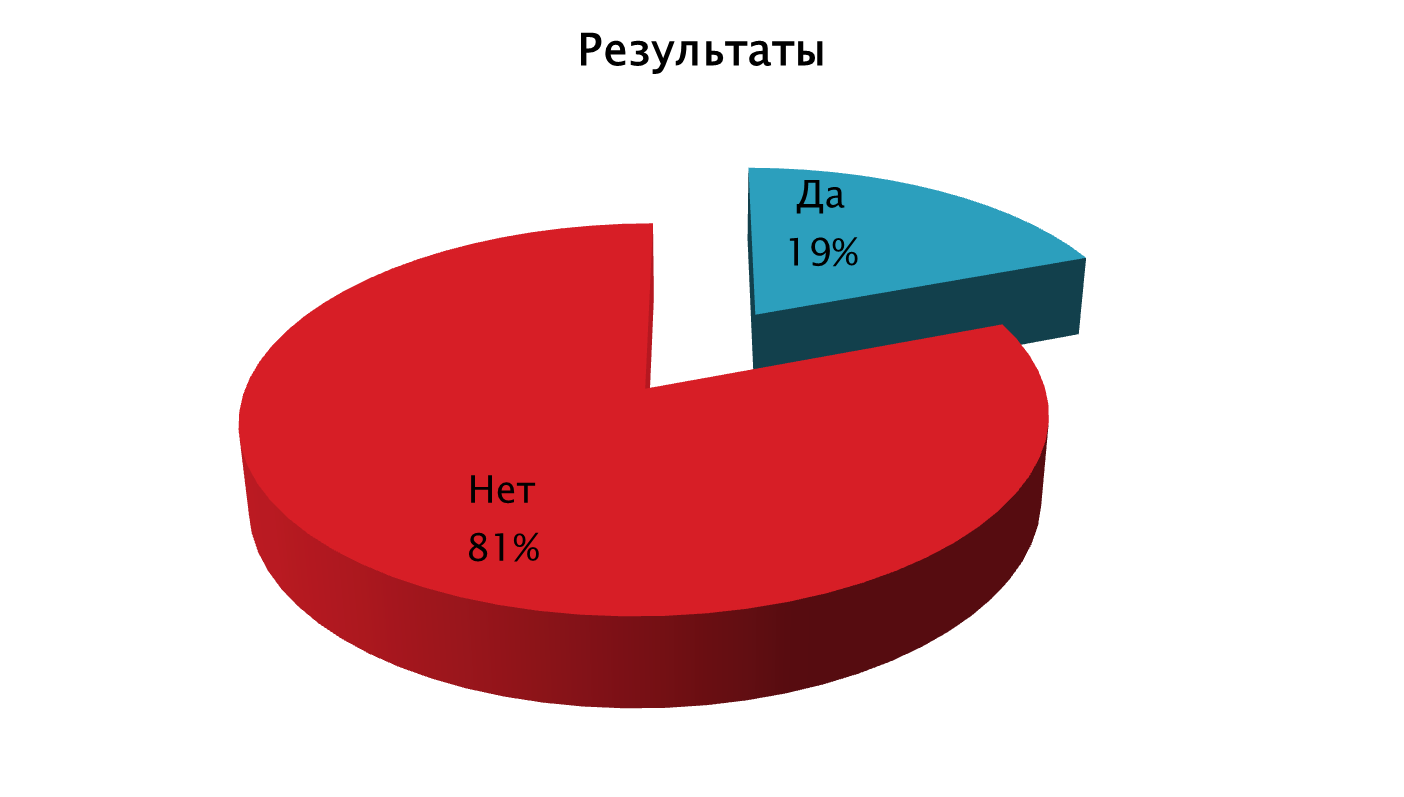
3. Менее травматичен для вашего желудка фаст-фуд, который употреблинется не на голодный желудок. Если вам так уж хочется съесть аппетитную на вид курицу-гриль, будьте добры, съешьте перед этим что-нибудь более полезное, например, овощной супчик. Это снизит риск агрессивного влияния фаст-фуда на слизистую желудка.

4. Любую пищу – а уж тем более фаст-фуд – нужно тщательно пережевывать, облегчая тем самым работу желудочно-кишечного тракта.

5. Запивайте всё водой, а не колой. В одном стакане содовой содержится 425 каллорий, а в воде нет ни одной, да и жажду удаляет гораздо эффективнее.

6. И конечно, ни в коем случае не приучайте к фаст-фуду детей. Страшно наблюдать, как семьи с малышами в возрасте 3-5 лет шагают по направлению к Макдональдсу на «семейный фаст-фуд».

Хотели бы вы, чтобы все рестораны Fast food закрыли?



Вывод

Современный фастфуд держится лишь на своей огромной прибыли, платит за все свои промахи, и всё равно остаётся на пищевом рынке в победителях. Если бы полезная пища была доступней, думаю, фастфуд исчез бы навсегда. Сейчас такие рестораны являются наиболее удобными и дешёвыми пищевыми заведениями, и их популярность не будет становиться меньше. Фаст-фуд не должен заменить вам здоровую пищу, стать единственным видом спасения от голода. Цена за увлечение подобной пищей слишком высока - на кон поставлено ваше собственное здоровье. Берегите его!