Содержание

[Введение](#_Toc255466875)

[Часть 1. Что такое фаст-фуд?](#_Toc255466876)

[Часть 2. Наблюдения](#_Toc255466877)

[А) Питание "в сухомятку"](#_Toc255466878)

[Б) Питание на ходу](#_Toc255466879)

[Часть 4. Как уберечь себя от вреда фаст-фуда](#_Toc255466880)

[Заключение](#_Toc255466881)

[Список литературы](#_Toc255466882)

## Введение

Тема моего проекта - вред фаст-фуда. На улицах нашей страны (и не только нашей страны), ходит много полных людей. Мне стало очень интересно, из-за чего же это всё случается. Я решила посветить этой теме свой проект.

Моя ***цель:***

***Выяснить, в чём заключается вред фаст-фуда.***

Для достижения намеченной цели мне потребовалось выполнить несколько ***задач:***

***Узнать, о фаст-фуде в целом;***

***Провести необходимые наблюдения;***

***Узнать, чем же на самом деле грозит быстрое питание;***

***Узнать, как уберечь себя от вреда фаст-фуда.***

## Часть 1. Что такое фаст-фуд?

Фаст-фуд в переводе с английского означает "быстрое питание" (fast - скорый, быстрый; food - пища, питание). Фаст-фудом также именуется привычная всем "сухомятка".

Чаще всего увлекаются быстрым питанием много работающие люди, которым не хватает времени приготовить себе нормальную пищу. Но сейчас Фаст-фудом увлекаются практически все. Особенно молодые люди. Именно из-за "перекусов", а не полного, нормального питания появляются многие болезни, в том числе и ожирение, сахарный диабет и т.д.

## Часть 2. Наблюдения

Учёными не один раз доказано, что фаст-фуд очень вредит здоровью и даже настроению людей.

***Пример:***

В одной телепередаче проводили эксперимент, который можно назвать наблюдением.

Пригласили двух совершенно здоровых и весёлых по жизни людей. Одного участника отправили жить на две недели в деревню. Там не было никаких благ цивилизации. Он должен был сам колоть дрова, топить русскую печь и жить на одной только каше.

Другого участника оставили жить в городе и питаться только кока-колой, пепси, гамбургерами и прочим фаст-фудом.

Жизнь городского жителя в деревне оказалась очень не привычной для него. Ему приходилось много работать, каждый день есть одну и ту же кашу. Но постепенно "испытуемый" привык к такой жизни, и ему стало легче.

Второму участнику эксперимента было намного легче. Он наслаждался вкусами пищи и постоянно что-то ел.

После двух недель испытаний участников отправили на обследование.

Испытуемый, который жил две недели в деревне, оказался совершенно здоров и весел.

Участник, который питался фаст-фудом, напротив, оказался болен очень страшными болезнями и был постоянно грустен. Но стоило только ему выпить кока-колы, как настроение повышалось. Такое поведение называется *зависимостью.* В дополнение к этому всему, врач сказал, что если бы участник ещё немного дольше питался такой же пищей, то в полнее мог бы заболеть любой неизлечимой болезнью.

Этот эксперимент ещё раз подтверждает то, что фаст-фуд пагубно влияет на здоровье и на настроение человека.

***Часть 3. Чем грозит быстрое питание?***

Многие родители запрещают своим детям питаться на ходу или "в сухомятку". А правы ли они? Может быть "сухомятка" и питание в беготне наоборот способствуют выздоровлению при болезни? Или не капельки не грозит нашему здоровью?

Спросим эксперта. Как вы думаете, кто может быть экспертом в этой ситуации? Конечно же - врач.

Я спросила знакомого доктора, который дал мне не утешающий ответ. "Сухомятка", или питание в беготне называется фаст-фудом. От фаст-фуда нет никакой пользы, только один вред.

## А) Питание "в сухомятку"

От того, что мы едим сухую пищу (булочки, пряники, блинчики и др.), залепляется желудок. При питании супом и другими жидкими питательными продуктами желудок "промывается", а все питательные вещества беспрепятственно попадают в наш организм. Многие девушки (и не только), хотят быстро похудеть. Они не едят нормальную пищу, они стараются меньше есть. Но как известно, долго без еды не проживёшь. Эти девушки всё таки едят. А едят они именно фаст-фуд. От такого питания не только не похудеешь, а наоборот растолстеешь до таких размеров, что в дверь пролезать с трудом будешь! А в придачу, как бонус, получишь множество болезней.

## Б) Питание на ходу

Как известно, питание на ходу не предполагает нормальной пищи. Не будете же вы бежать, и одной рукой держа тарелку, а другой ложку есть суп. Нет, сейчас всё гораздо проще. Можно в любом киоске купить хот-дог, или что-то в этом роде. Купил и побежал дальше, а по дороге съел. Разве это приведёт к хорошему пищеварению? Или хотя бы сохранит ваше здоровье таким, какое оно у вас есть? НЕТ! А к сожалению всё больше людей так и делает!

## Часть 4. Как уберечь себя от вреда фаст-фуда

Для того, чтобы фаст - фуд не действовал на вас неблагоприятно, нужно просто отказаться от него. Главный вред - это **холестерин**. Картошка фри, котлеты для гамбургеров жарятся в огромном количестве масла. А это очень вредно. "Быструю пищу" можно есть раз в месяц.

Кока-кола тоже относится к фаст-фуду. В газетах пишут, что ею хорошо отмывается старая ржавчина. Теперь на мгновение представьте, что творится в кишечнике!

Выходит очень много телепередач о том, где готовят, как хранят хот-доги, беляши и прочую выпечку. В ларьках по пище бегают крысы (конечно, не во всех, но всё таки), многие покупатели находили в тесте и булочках червей и их личинки. Теперь подумайте, следует ли всё ещё питаться фаст - фудом?!

## Заключение

В заключении я хотела бы сказать, что добилась своей цели. Я узнала, в чём на самом деле заключается вред быстрого питания. Я уверенна, что проделала всю работу не зря и очень довольна результатом.

После того, что я узнала о фаст - фуде, я не буду увлекаться быстрым питанием.

В следующем году я планирую продолжить работу над этим проектом и пополнить свои знания.

## Список литературы

1. Эйзенберг А. и др. Фаст - фуд: пер. с англ. / А. Эйзенберг, Х. Муркофф, С. Хатавей; Худож.А. А. Шуплецов. - Мн.: Валев, 2001. - 656 с.
2. Э.С. Гарднер **"**Питание впопыхах": пер. с Франц. / Э.С. Гаднер - издательское объединение "Культура", 1999. - 448 с.
3. Котешева, И.А. Здоровый образ жизни и долголетие. / Ирина Анатольевна Котешева. - М.: РИПОЛ классик, 2008. - 96 с.: ил.