

# ФАСТ-ФУД, ЧТО ОН ДЛЯ НАС?



## ВВЕДЕНИЕ

Фаст-фуд давно стал неотъемлемой частью современного мира. Сумасшедший ритм жизни не оставляет возможности современному человеку пообедать неспешно, с удовольствием и наслаждением отведать первое, второе и третье. Вместо обстоятельной трапезы приходится довольствоваться пищей на скорую руку в диапазоне от бизнес-ланча в ближайшей кафешке до быстрорастворимой лапши в пакетике, гамбургера или хот-дога.

Сегодня в нашем городе можно перекусить на каждом шагу. Во многих местах установлены павильоны, где продают сосиски в тесте, блины, сэндвичи и многое другое. Есть всевозможные кафетерии, кафе. В общем, голодным не останешься.

Нас заинтересовало, откуда же взялся этот самый фаст-фуд? Почему он так популярен среди взрослых и детей? И правда ли, что фаст-фуд так вреден для здоровья, о чем так настойчиво твердят врачи-диетологи.

Актуальность нашего исследования определена необходимостью привлечь внимание детей к проблеме употребления блюд фаст-фуда.

**Гипотеза:** употребление блюд фаст-фуда неблагоприятно отражается на нашем здоровье. **Цель исследования:** подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу исследования.

### Задачи исследования:

1. Познакомиться с историей возникновения фаст-фуда.
2. Провести анкетирование среди учащихся нашей школы с целью выяснения частоты упо-

требления блюд фаст-фуда и выявления любимых блюд.

3. Познакомиться с составом блюд фаст-фуда, процессом их приготовления.

4. Провести эксперименты с газированной водой.

5. Узнать мнения врачей в вопросе употребления фаст-фуда.

**Объект:** блюда фаст-фуда.

**Предмет:** содержание различных химических веществ в блюдах фаст-фуда, способ приготовления и влияние этих блюд на наш организм.

Работа состоит из следующих разделов:

Введение. Постановка проблемы, определение целей и задач исследования.

Глава 1. История возникновения фаст-фуда.

Глава 2. Результаты социологического опроса, проведенного среди учащихся гимназии № 1552, Детского центра творчества «Лада».

Глава 3. Результаты проведенных опытов.

Глава 4. Положительные и отрицательные стороны блюд фаст-фуда.

Заключение.

Библиография.

Приложение.

В работе были использованы следующие методы исследования: поисковый (сбор информации), анкетирование (социологический опрос), анализ (собранный информации), сравнение, обобщение.

## ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ФАСТ-ФУДА

Фаст-фуд в переводе с английского — класс блюд быстрого приготовления. То есть под блюдами фаст-фуда подразумевается еда, которая

может быть быстро приготовлена и продана покупателям. Как правило, она доводится до полуготовности заранее и затем только подогревается.



*Древнеримский фаст-фуд в Помпеях, в прилавки вмонтированы большие чаны, в которых готовилась еда*

Хотя на первый взгляд фаст-фуд — явление современное, на самом деле идея употребления быстро приготавливаемой пищи принадлежит нашим предкам.

Фаст-фуд берет свое начало в древности, и в те времена он пользовался огромной популярностью. В Древнем Риме фаст-фуд назывался латинским словом «термополия» т.е. харчевня или бар, где продавали горячую еду. В каждом римском городе существовала масса закусочных базаров. Практически современные фуд-корты!

Большой популярностью пользовались лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом, их было очень удобно использовать как съедобные тарелки. Много столетий спустя эти лепешки, покрытые запеченным сыром, колбасами и овощами, стали называть итальянской пиццей.

Существовали у римлян и свои гамбургеры. Они жарили лепешки из говядины, которые полагалось есть с хлебом. Многочисленные местные фуд-корты предлагали своим посетителям недорогую еду, которая наверняка пришлась бы по вкусу и современным поклонникам фаст-фуда (горячий хлеб, мясо, горошек и даже выпечка).

Именно римляне ввели в обиход такой вид услуг, как доставка еды на дом. Такой вывод был сделан в ходе многочисленных археологических раскопок, доказавших, что во многих римских домах вообще не было найдено кухонь. Видимо, поскольку большинство домов были деревянными, попытка приготовить еду на открытом огне и даже в очаге могла обернуться пожаром.

Особенно интересный и наглядный древнеримский фаст-фуд имеется в Помпеях. Сейчас это развалины, которые когда-то были фаст-фудами и выходили прилавками на улицу.

Существовала подобная практика на Ближнем Востоке, в Индии, Западной Африке.

В Китае на базарах торговали горячей лапшой быстрого приготовления, в Индии были популярны лепешки с острым соусом и рис с кусочками курицы.

В Европе тоже очень уважали разного рода лепешки, а в некоторых странах (например, в России) пользовались успехом пирожки. К сожалению, названий древних фаст-фудов история не сохранила.

Современная история фаст-фуда началась в США в июле 1912 г. в связи с открытием первого ресторана в виде автомата, в нем был кафе-терий с витринами и механизмом для приемки монет, что само по себе стало сенсацией. С того времени многочисленные автоматы появились во всех уголках Америки и Европы и стали чрезвычайно популярны. Компании активно продвигали свое изобретение, выдвинув слоган: «Меньше работы для мамы». Одна из таких компаний, White castle — «Белая крепость», составила состоя-



*Первый ресторан в виде автомата и первая точка фаст-фуда «Белый замок»*

ние, открыв точку фаст-фуда в Канзасе в 1921 г. и продавая гамбургеры за 5 центов. Среди ее нововведений было разрешение покупателям видеть процесс приготовления пищи. Позже был применен еще один ход: в каждом куске говядины делались пять отверстий, чтобы уменьшить время приготовления мяса. Компания «Белая крепость» была невероятно успешна и породила огромное количество последователей.



Одним из них стала известная во всем мире структура ресторанов «Макдоналдс». Впервые она появилась в 1940 г. как ресторан быстрого питания для водителей авто. Обнаружив, что наибольший доход компания получает от продажи гамбургеров, братья «Макдоналдс» закрылись на три месяца и открылись вновь в 1948 г., предложив американцам простое меню из гамбургеров, коктейлей, кофе и кока-колы, подаваемых в одноразовой бумажной посуде. В результате они получили возможность производить еду постоянно, не дожидаясь заказов покупателей и обслуживать их незамедлительно. Гамбургеры продавались по 15 центов, что составляло половину от стоимости полноценного обеда.

Фаст-фуд оставался популярным еще и потому, что давал возможность покупателям делать заказы, не выходя из машины. В целом еда подавалась так, чтобы ее было удобно есть «на ходу», что полностью соответствовало занятому образу жизни среднего американца.

К концу XX в. было создано более 25 000 ресторанов в 115 странах мира, а в 1990 г. первый ресторан «Макдоналдс» открылся в Москве, на Пушкинской площади.

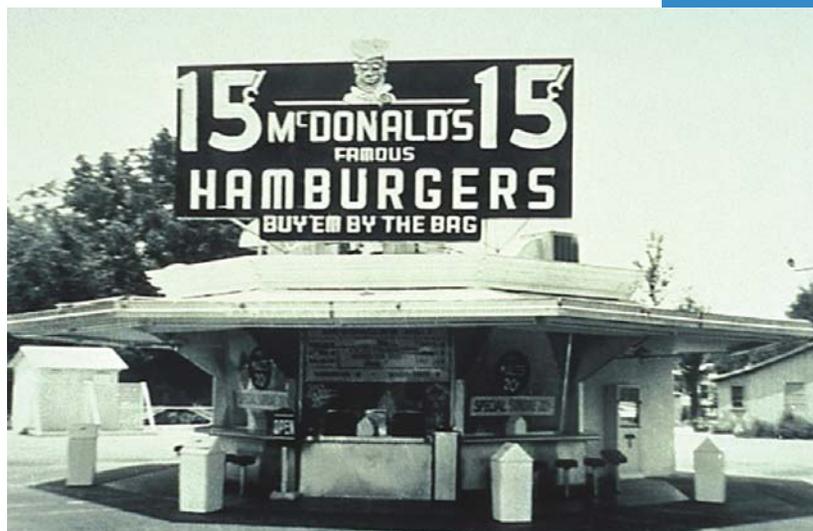
Современные идеи фаст-фуда носят творческий характер. Чтобы привлечь покупателей, организаторы быстрой еды включают веселую музыку, проводят мероприятия для детей, придумывают персонажи — символы своего предприятия. В некоторых случаях все это становится даже более привлекательным, чем сама еда.

Хотя фаст-фуд часто относят только к американской культуре, он уже давно уверенно шагает по всей планете. В Китае рестораны «быстрого питания» пользуются огромной популярностью, предлагая варианты блюд из мяса, овощей и риса. Покупатели оплачивают только емкость для еды, которую заполняют по своему выбору.



*Китайский фаст-фуд*

В Японии формой фаст-фуда становятся суши. Популярны они и на Западе, где предпочитают роллы из риса с курицей и огурцом. В Турции можно быстро и недорого перекусить кебабом, в Англии, Австралии и Новой Зеландии — жареной рыбой с чипсами.



*«Макдоналдс»*

Успех фаст-фуда налицо. Многие компании давно вышли за пределы своей страны и стали популярны и на Востоке, и на Западе. Филиалы «Макдоналдса» можно встретить практически в любом городе.

В последнее время концепция фаст-фуда подверглась острой критике. Такие организации, как Научный центр защиты потребителей, обвинили производителей гамбургеров и картошки фри в пропаганде нездорового питания. Такие обвинения в свою очередь привели к следующим результатам: сети фаст-фуда объявили своим лозунгом сохранение местной кухни и использование свежих ингредиентов, особенно сезонных овощей и фруктов, а также предоставили покупателям возможность выбора блюд по своему вкусу.

## ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА, ПРОВЕДЕННОГО СРЕДИ УЧАЩИХСЯ

С целью выяснения частоты употребления, а также выявления уровня знаний о вреде, пользе и отношении к фаст-фуду мы провели анкетирование среди учеников гимназии № 1552, а также

среди воспитанников Детского центра творчества «Лада» в возрасте от 7 до 14 лет. Всего в опросе участвовало 100 человек. Их вниманию был представлен опросный лист (см. приложение 1).

В результате проведенного опроса мы убедились, что большинство учащихся (75 %) в возрасте от 7 до 14 лет употребляют в пищу блюда фаст-фуда.

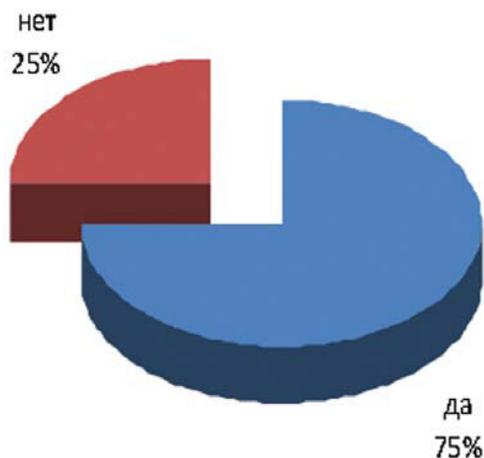


Рис. 1

Также мы выяснили, что большей частью употребляют фаст-фуд дети старше 11 лет (68 %).

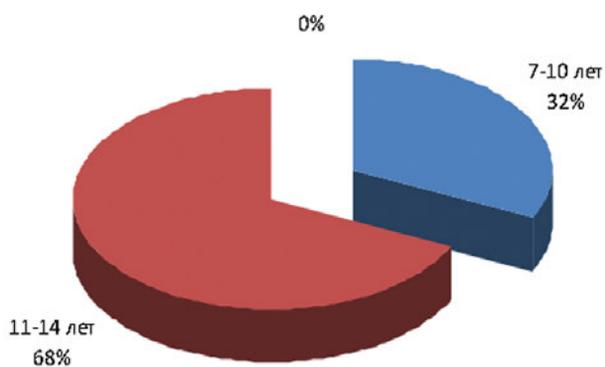


Рис. 2

Основная часть потребителей фаст-фуда — мальчики.

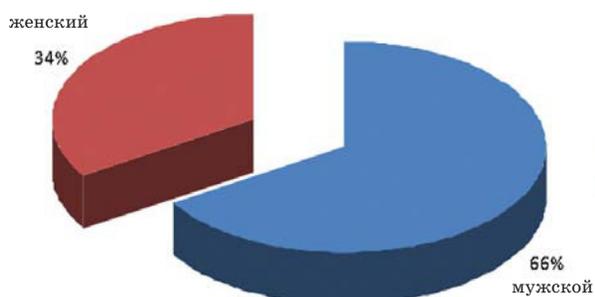


Рис. 3

На вопрос о пользе блюд фаст-фуда 76 % опрошенных заявили, что эта еда вредна для здоровья, и 10 % ответили, что никогда не задумывались об этом.

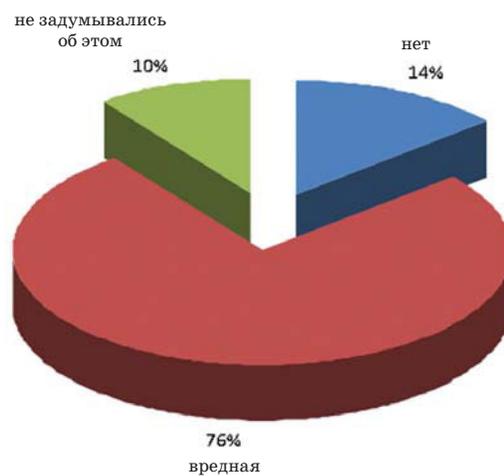


Рис. 4

Но, несмотря на это, больше 50 % опрошенных употребляют фаст-фуд как минимум 1–2 раза в неделю.

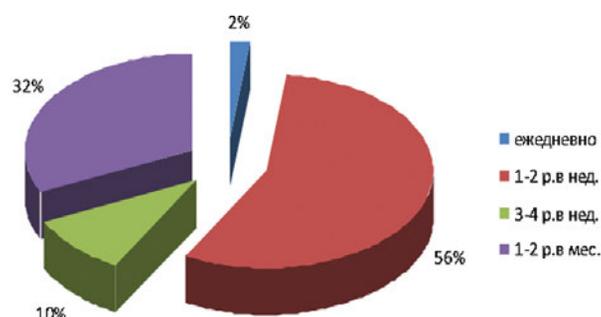


Рис. 5

Основной причиной, по которой ребята отдают предпочтение этой еде, является то, что они считают ее очень вкусной.

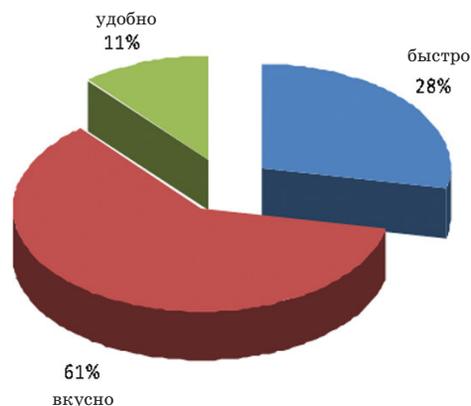


Рис. 6

Самыми популярными блюдами среди ребят являются картофель фри и пицца в сочетании с газированной водой.

Самыми популярными заведениями быстрого питания оказались «Макдоналдс», пиццерия и «Ростикс».

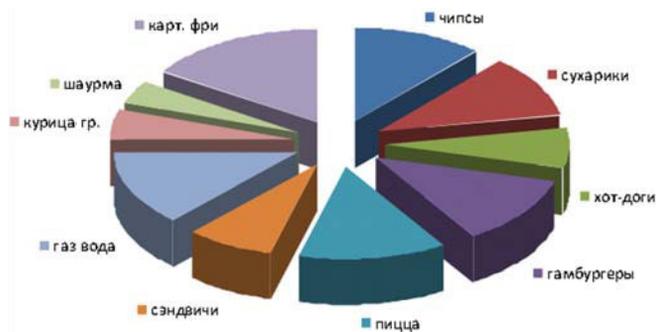


Рис. 7

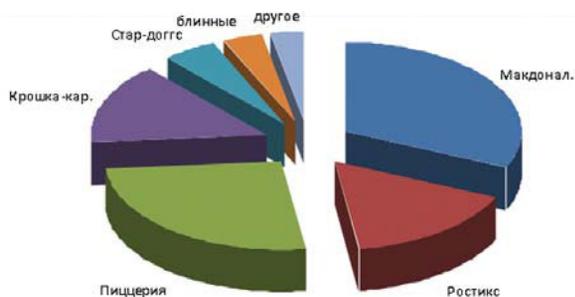
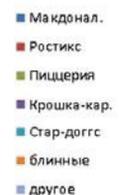


Рис. 8



Уже с первых минут мы наблюдали, какие изменения происходили с нашими образцами.

Куриное мясо, которое мы залили газированной водой, сразу всплыло и стало увеличиваться в объеме. К вечеру первого дня кусок мяса увеличился в 2 раза.



Через 2–3 дня гвоздь, который был залит газированной водой (справа), начал очищаться от ржавчины.



К концу проведения опытов (через 7 дней) мы получили следующие результаты.

Кусок куриного мяса, который был залит обычной водой, так и остался лежать на дне стакана без видимых изменений в размере и цвете, в то время как мясо, которое было залито газированной водой, стало рыхлым, увеличилось в размерах, окрасилось в оранжевый и коричневатый цвета и распространяло гнилостный запах.

Гвоздь, который был залит газированной водой, стал практически чистым.

А на стенках стаканов с газированной водой остался мутный осадок от красителей, добавленных в эту воду.

### ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННЫХ ОПЫТОВ

Знакомясь с историей и процессом развития индустрии фаст-фуда, мы узнали, что в кафе быстрого питания неслучайно в качестве напитка предлагают холодную газированную воду. Оказывается, холодная газировка способствует малому всасыванию в организм жиров, и поэтому через короткое время мы снова испытываем чувство голода.

Кроме этого, мы часто слышали и от своих родителей, и от врачей, что употребление газированных напитков очень вредно для нашего организма.

Мы решили проверить это экспериментальным путем.

Мы взяли 3 образца воды — простую, фанту и кока-колу. В качестве испытуемых образцов мы взяли ржавые гвозди и куриное мясо.

Все эти образцы мы залили разной водой.



Таким образом, мы сделали для себя следующий вывод: если газированная вода была способна так изменить испытуемые образцы, то какой же разрушительной силой она оказывается для нашего организма. Ведь куриное мясо можно абсолютно точно соотнести с нашими внутренними органами. И если газировка способна очищать такую сильную ржавчину с железных предметов, то какие же изменения происходят в нашем организме под воздействием этих напитков?

## ГЛАВА 4. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ФАСТ-ФУДА

Изучая тему фаст-фуда, мы пытались найти положительные стороны этого явления, но, к сожалению, кроме того, что это вкусно и быстро, мы ничего так и не смогли для себя найти. Ни одного слова о пользе мы так и не встретили. А еда кроме удовольствия и вкуса должна приносить пользу для нашего организма.

Знакомясь с мнением врачей относительно этого вопроса, мы узнали, что абсолютно все врачи и диетологи едины во мнении — фаст-фуд бывает двух видов: вредный и очень вредный. Почему же они так считают?..

Рассмотрим некоторые аспекты системы быстрого питания.

### 1. Калории

Типичный обед в самом любимом заведении быстрого питания — «Макдоналдсе», конечно, восполнит ваши силы и обеспечит больше половины калорий, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Но полезно ли это?! Дело в том, в красивых, аппетитных, но очень калорийных гамбургерах и тому подобных фаст-фудных изысках нет ни полезных витаминов, ни минеральных веществ, ни так нужной нашему организму клетчатки.

### 2. Жиры

Все обеды в ресторанах быстрого питания готовятся с использованием большого количества жиров, в неоднократно разогретом растительном масле. Эти жиры повышают уровень холестерина в крови человека, приводят к ухудшению обмена веществ, вредно действуют на сердце, печень и другие органы человека. Не забывайте, что если вы съели, к примеру, обычный гамбургер с картофелем фри, то количество жиров, необходимое в течение дня, уже превышено в полтора раза!

### 3. Чрезмерное применение соли

Соль очень вредна для сердца, почек. Нашему организму необходимо совсем небольшое

количество соли, а конкретной натрия, который входит в состав соли. Излишнее количество натрия вредит нашему организму! Поэтому категорически запрещено посещать предприятия быстрого питания людям с проблемами почек и сердца.

### 4. Консерванты

Часто в состав блюд фаст-фудов добавлены разнообразные консерванты для более длительного хранения полуфабрикатов. А применение этих веществ еще не совсем изучено наукой из-за большого их количества. Но совершенно очевидно, что польза от них для человеческого организма в лучшем случае сводится к нулю.

### 5. Быстрый прием пищи

Все мы с детства помним слова родителей о том, что пищу надо пережевывать тщательно, есть немного, но часто. А что происходит в фаст-фуде? Мы едим на ходу, быстрее обычного, а это значит, что мы не пережевываем пищу так, как это надо для лучшего пищеварения. А значит, нас ждут такие проблемы, как гастриты, язвы, панкреатиты и другие подобные заболевания органов желудочно-кишечного тракта!

Однако все равно, время от времени, нам приходится заходить в заведения быстрого питания.

Полностью исключить вредное влияние блюд фаст-фуда невозможно, но можно хотя бы постараться уменьшить вред, наносимый здоровью. А для этого надо стараться выбирать фаст-фуды там, где выполняются санитарные нормы и используются качественные продукты. Тщательно выбирать и сами блюда, считать калории. Если это пицца, к примеру, то теста должно быть как можно меньше, а начинка большей частью должна состоять из полезных овощей с наименьшим применением майонеза, специй и кетчупа. Гамбургер можно заменить обычным куском мяса, запеченным или обжаренным на гриле, не употреблять жареных блюд, отказаться от картошки фри, заменив ее вареной или печеной. При покупке хот-дога лучше заказывать хот-дог в чистом виде, без майонеза и кетчупа. Одним словом, не стоит употреблять блюда с повышенным содержанием жиров и соли, пить только те напитки, в которых не содержатся сахар и красители. Стараться посещать заведения быстрого питания реже, а посетив его, заказывать небольшие порции и отдавать предпочтения овощным и фруктовым блюдам и тщательно пережевывать пищу.

Используя эти советы, можно значительно уменьшить вред фаст-фудов. Конечно же лучше дожидаться полноценного домашнего обеда или

ужина. А перекусить в течение дня можно и не заходя в фаст-фуд — главное иметь большое желание питаться здоровой пищей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кто из нас хотя бы раз в жизни не пользовался услугами заведений быстрого питания, которые объединены модным названием фаст-фуд?!

С развитием общества у людей становится все меньше времени для организации здорового питания. Блинные, шашлычные, чебуречные, пиццерии, шаурма, люля-кебаб, хот-дог — все это фаст-фуды, насыщенные национальными колоритами. Количество фаст-фудов постоянно растет. Рынок фаст-фудов предлагает невероятное разнообразие блюд, приготовленных из полуфабрикатов на глазах у клиентов, а иногда и в антисанитарных условиях.

Увы, и диетологи, и терапевты едины во мнении — фаст-фуд очень вреден для здоровья. Питаться им регулярно никак нельзя. Главная проблема состоит в том, что большая часть подобной пищи очень высококалорийна, содержит много жиров, мало витаминов и низкое количество клетчатки.

Таким образом, изучив теоретический материал и проведя опытные эксперименты, мы убедились, что наша гипотеза верна — регулярное употребление в пищу блюд фаст-фуда (т.е. блюд быстрого приготовления) однозначно неблагоприятно отражается на нашем здоровье. Конечно, что есть фаст-фуд для каждого из нас, решать только нам самим. Потому что наше здоровье — только в наших руках!

Выбор есть всегда! И он всегда остается за нами!

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МАТЕРИАЛЫ

<http://www.dietclub.ru>.

<http://www.medikforum.ru>.

<http://www.fast-fast-food.ru/>.

<http://oagb.ru/>.

<http://www.sunhome.ru>.

<http://ru.wikipedia.org/>.

<http://vkusnopoem.ru/>.

Далее, в приложении, приводится опросный лист, который я использовала в своих исследованиях. Если вам интересно, вы можете попробовать сделать опрос среди своих друзей, дома, в школе и посмотреть результаты.

## ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Выбери наиболее подходящий для тебя вариант ответа (ответов может быть несколько).

1. Сколько тебе лет \_\_\_\_\_
2. Твой пол (обведи нужное): м. ж.
3. Любишь ли ты блюда быстрого питания, (такие, как гамбургеры, картофель фри, чипсы, хот-доги, пиццу, молочные коктейли, газировку и т.д.):
  - да
  - нет
4. Какие блюда быстрого питания ты любишь больше всего:
  - сэндвичи (гамбургеры, чизбургеры, биг-маги и т.д.)
  - картофель фри, картофель по-деревенски
  - чипсы
  - сухарики
  - газированная вода
  - молочные коктейли
  - хот-доги
  - пицца
  - блины
  - другое (укажи, что именно) \_\_\_\_\_
5. Как часто ты употребляешь блюда быстрого питания:
  - ежедневно
  - 3–4 раза в неделю
  - 1–2 раза в неделю
  - 3–4 раза в месяц
  - 1–2 раза в месяц
  - другое (укажи, как часто) \_\_\_\_\_
6. Почему тебе нравится кушать блюда быстрого питания:
  - вкусно
  - быстро
  - удобно
  - другое (укажи, что именно) \_\_\_\_\_
7. Как ты считаешь, полезны ли блюда быстрого питания:
  - да
  - нет
  - никогда об этом не думал (а)
8. В каких кафе быстрого питания ты больше всего любишь перекусить:
  - «Макдоналдс»
  - «Ростикс»
  - «Крошка-картошка»
  - блинные
  - пиццерия
  - другое (укажи, что именно) \_\_\_\_\_