

Фаст-фуд: мифы и реальность

Определение

Фаст-фуд (анг. Fast food) – быстрое питание) – блюдо, приготовленное для быстрой еды.

Законом формата предполагается, что время между приготовлением и продажей не должно превышать десяти минут.

Российский рынок и Тверь

В год в России потребители тратят на «быструю еду» около полутора миллиардов долларов.

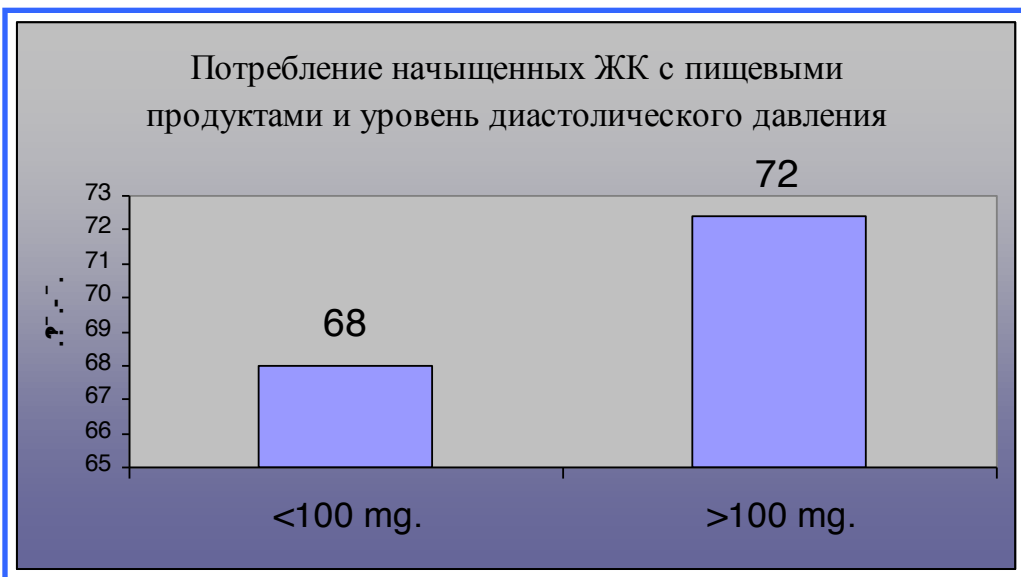
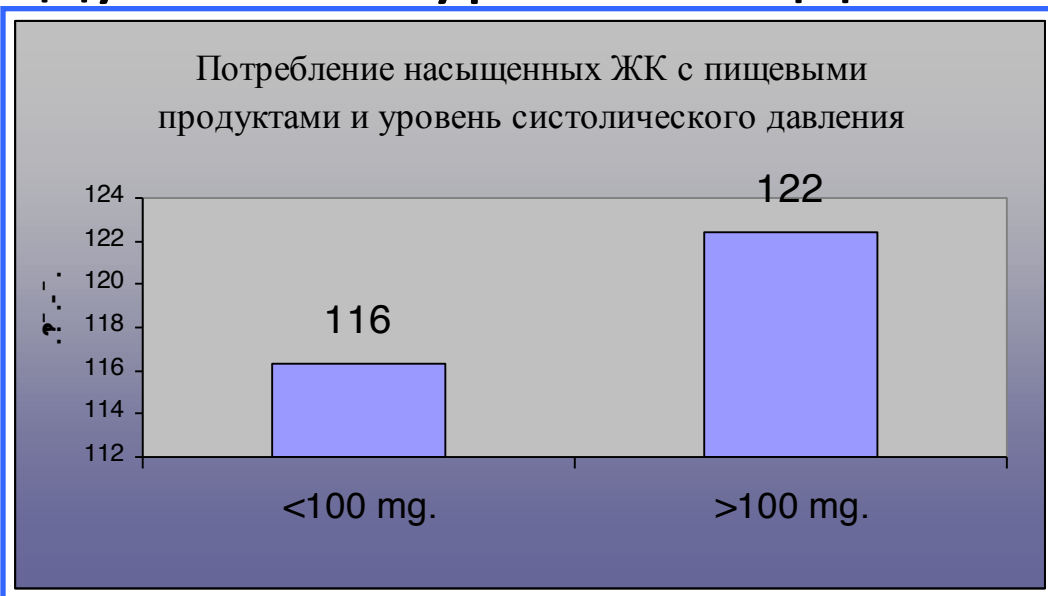
В Твери существуют: макдоналдс, чикен хаус, различные пиццерии, арзи и т.д.

«Жиры-убийцы»

Быстрая еда не только высококалорийна за счет жиров, но в ней нашли трансжиры (**«жиры-убийцы»**), образующиеся при длительном кипячении растительных масел или при приготовлении маргаринов. Они виновники заболеваний сердца и злокачественных опухолей.

Оказывают отрицательное влияние на мужское здоровье: уровень тестостерона и качество спермы.

Потребление насыщенных жирных кислот с пищевыми продуктами и уровень АД





НЕ УСТОЯТЬ БИГ МАК®

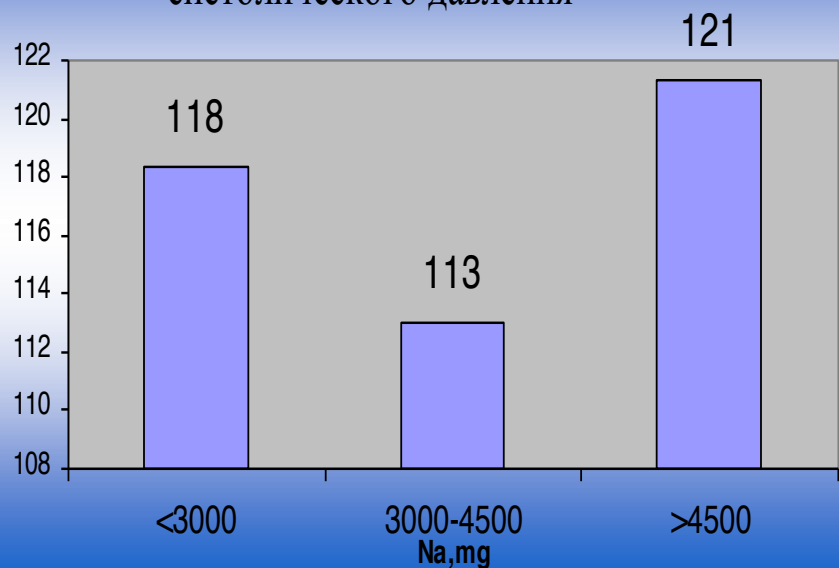
ПОЧЕМУ ЖЕ БИГ МАК ТАКОЙ УНИКАЛЬНЫЙ?
 Два бифитекса из 100% говядины, нежный плавленый сыр Чеддер, мелко нарезанный лук, салат, маринованные огурчики и пикантный соус - только так рождается этот особый вкус. А внушительный размер делает Биг Мак ещё более соблазнительным!

Биг Мак - это я люблю

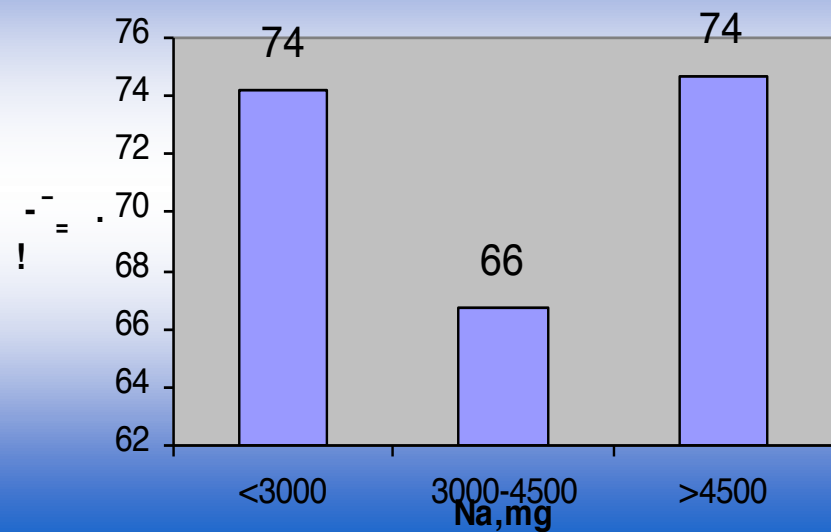



Потребление Na с пищей накануне и уровень АД утром

Потребление Na с пищей и уровень
систолического давления



Потребление Na с пищей и уровень
диастолического давления



Напитки, чай, кефир и вода: состав

	Сахар, г	Калорий, ккал	
Coca-cola	41	158	«пустые» калории
Sprite	38	158	
Fanta	41	169	
Чай (2 ч. л. с горкой)	14	56	
Кефир, 200 г.	4,3	49	сбалансированность
Вода питьевая	-	-	

Последствия избыточного потребления простых углеводов

1. В первые 10 минут происходит интенсивное всасывание сахара.
2. Еще через 10 минут в крови подскакивает инсулин и печень превращает весь сахар в жиры.
3. Еще через 20 минут увеличивается кровяное давление.
4. Еще через 50 минут из организма выводятся кальций, магний, цинк, натрий и вода.
5. С избыточным удалением воды вновь развивается жажда и приходится опять потреблять сладкую газированную воду
6. Дальше все вновь повторяется.

Пищевая зависимость

Многие, зная о вреде фаст-фуда, продолжают покупать кур-гриль, гамбургеры, чизбургеры, бигмаки, картошку фри, пиццу, колу.

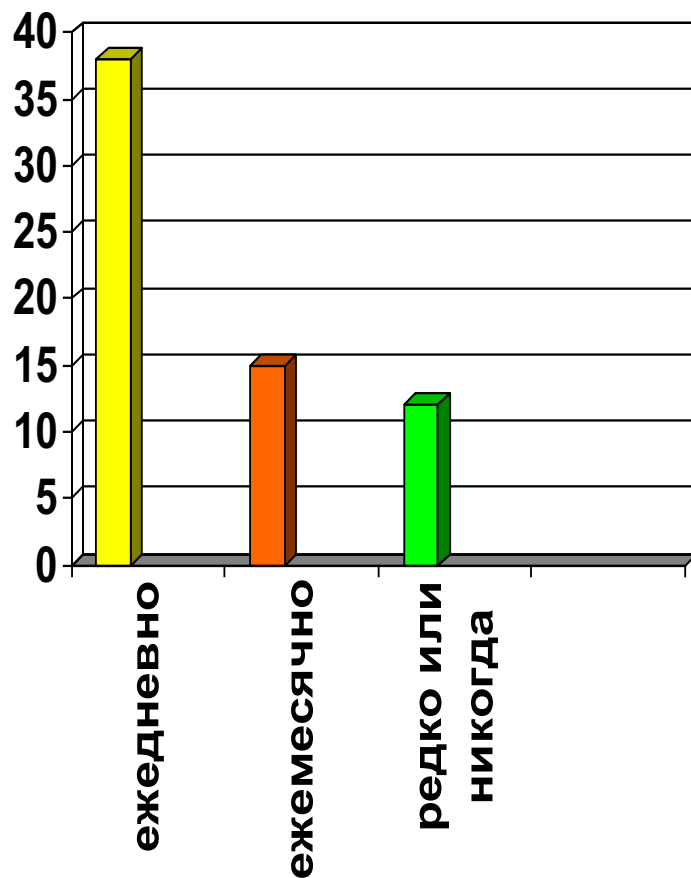
По данным исследователей, чрезмерное употребление содержащихся в фаст-фудовой пище жиров и сахара ведет к реальной химической зависимости, сходной с наркотической. Любители фаст-фуда покупают все новые и новые порции.

Фаст-фуд - провокатор чревоугодия??!!

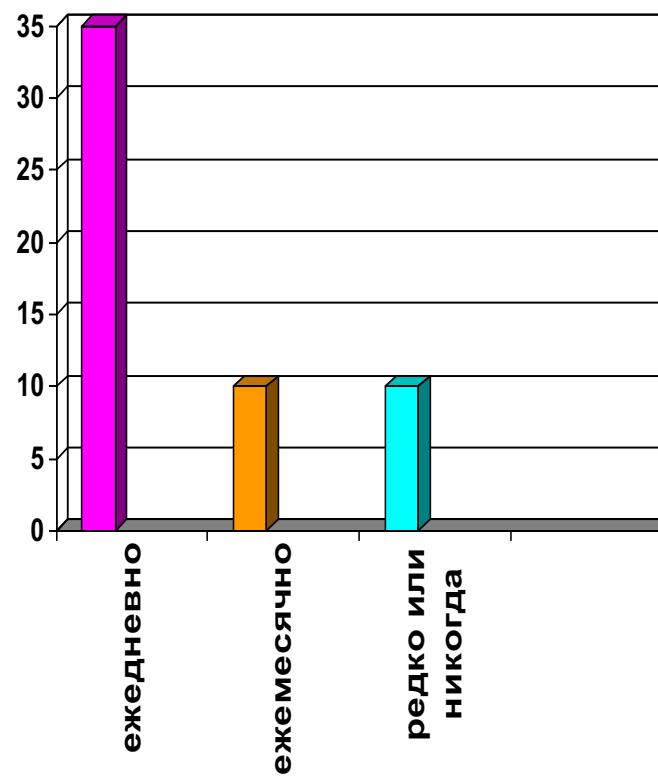


Сосиска в тесте глазами нутрициолога

Ломкость ногтей



исчерченность ногтей



Они поняли, а мы нет

Врачи и общественные деятели во всем мире бьют тревогу – фаст-фуд – угроза здоровью человечества.

Одной из общемировых тенденций стал постепенный отказ от рекламы фаст-фуда в СМИ, по крайней мере в детское время.

В Англии с 2006 г. введен запрет на рекламу продуктов быстрого питания и другой вредной для здоровья еды в телепрограммах для детей и подростков до 16 лет.

Необычный демарш кардиологов

Британские кардиологи решили отучить подростков от «быстрой еды». На стенах домов они на фоне гамбургера заключили в него сырые хрящи, кости, жилы и прочую мало аппетитную дрянь. При помощи таких устрашающих плакатов врачи надеются побороть влечение подрастающего поколения к нездоровой пище.

Маленькие хитрости для здоровья

1. Научитесь говорить «нет» большим порциям и двойным гамбургерам.
2. Сладкие газированные напитки замените несладким чаем или обычной питьевой водой.
3. Ешьте больше овощей вместо гамбургера.
4. Старайтесь ограничить потребление жирных продуктов, в том числе сыра, майонеза и прочих соусов.
5. Заказывайте гамбургеры без сыра, бекона и соуса, заменив их помидорами или огурцами.
6. Считайте калории: выбирайте кафетерии, в меню которых указана энергетическая ценность блюд.

Спасибо за внимание !

**Соблюдайте принципы
здорового питания !**