

РЕЗАНОВИЧ Т. Н., САВИЦКАЯ В. А., гр. А-40

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ФАСТФУД КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Фастфуд (англ. *Fast* «быстрый» и *food* «пища») – питание с уменьшенным временем употребления и приготовления пищи, с упрощёнными или упразднёнными столовыми приборами или вне стола[2]. О вреде фастфуда написано очень много. Тем не менее многие молодые люди не могут преодолеть свои слабости и регулярно покупают гамбургеры, картофель фри и прочие продукты быстрого питания в любимых заведениях. Этому способствует реклама и яркая упаковка. Сегодня, ежедневная реклама «пестрит» продукцией, предлагаемой фастфудом: гамбургеры, твистеры и, конечно же, игрушки в каждом Хэппи Милл. Молодежь и дети довольны, так как именно они являются главным ориентиром данной продукции.

Актуальность работы заключается в том, что современные молодые люди не приучены к рациональному питанию, к правильному режиму потребления пищи, отсутствует культура питания. Высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления. Такое питание не является ни полезным, ни правильным. Поэтому говорить о вреде, наносимом фастфудом нашему здоровью, важно и актуально.

Цель работы – определить причины популярности фастфуда среди студенческой молодежи.

Методы исследования. Изучение интернет-ресурсов и литературы по данной тематике, анкетирование, математико–статистическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. Под определение «фастфуд» попадают: пицца, гамбургеры и чизбургеры, жареный картофель, шаурма, чебуреки, лапша и пюре быстрого приготовления, снеки (чипсы и сухарики и т. д.).

Традицию ресторанов быстрой еды создали братья Мак Доналд, открывшие в Сан-Бернардино в 1948 году первое заведение, где можно было съесть аппетитную картошечку фри и чизбургер, запив все кока-колой. С тех пор традиции и культура потребления еды быстрого приготовления не изменились. Главный принцип фастфуда – быстрота как приготовления, так и поедания. 90% американских детей, которые регулярно употребляют фастфуд, страдают ожирением. Еда из таких закусовых – холестериновая бомба, что приводит к развитию болезней ЖКТ, сердечно-сосудистой системы.

Исходя из выше сказанного понятно, что быстрая еда – это очень древнее понятие. Но только в последние пару веков оно смогло обрести такую популярность. В чем же причина того, что такая простая и непритязательная еда смогла завоевать сердца студенческой молодежи г. Бреста?

Проведено анкетирование с целью выявления причин популярности заведений быстрого питания у студентов. Было опрошено 63 студента БрГТУ и БрГУ им. Пушкина в возрасте от 17 до 31 года. Результаты исследования показали, что 18% студентов предпочитают фастфуд, нежели домашнее питание, 68,3% – выбирают домашнюю еду, а 17,5% – не определились с выбором. Вопрос о частоте посещения заведений быстрого питания показал, что 15,9% студентов посещают и питаются в ресторанах быстрого питания каждый день, 25,4% – два раза в неделю, 14,3% – раз в неделю, 27% – один раз в месяц, 17,5% студентов не посещают рестораны быстрого питания. Несмотря на данные представленные выше, 75% студентов знают или догадываются о негативном влиянии быстрого питания на органы пищеварения, организм человека в целом, общее самочувствие. Фастфуд способствует быстрому набору массы тела. Что касается времени посещения заведений фастфуд, анкетирование показало, что 49,2% респондентов предпочитают приходить в рестораны быстрого питания в вечернее время, 20,6% – в обед, 20,6% – не посещают данные заведения, 7,9% – ночью и только один человек из 63 опрошенных завтракает в ресторанах быстрого питания. Данный факт обусловлен в большей степени занятостью студенческой молодежи на занятиях и работе, а также нежеланием готовить. Поздний прием пищи негативно сказывается на общем состоянии студентов, отрицательно влияет на сон, замедляет процессы восстановления.

Самое главное, что привлекает людей в таких ресторанах – это нежелание молодежи самостоятельно готовить себе еду, ввиду нехватки времени или банальной лени. Второй фактор – это стандартизация и предсказуемость. Если посетитель попробовал блюдо в этой сети один раз, он будет знать, что в следующий раз, оно будет точно таким же. Именно благодаря стандартизации такой популярностью пользуется именно сеть McDonald's [1].

Стремительный набор веса, инфаркты и диабет, все чаще встречающиеся у европейцев, побудили диетологов изучить состав и калорийность наиболее популярных блюд быстрого питания. Ученые пришли к неутешительному заключению: в одной порции фастфуда содержится дневная норма жиров. Звания главного «убийцы» удостоился кебаб, известный у нас под названием шаурма. В этом блюде содержится в среднем 120 г жира, при том, что дневная норма потребления жиров не должна превышать 70-80 г. Жир, содержащийся в фастфуде, состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза, а также повышению уровня холестерина в крови. Особо опасны продукты окисления жира, возникающие после его обжаривания. Эти вещества повреждают мембраны клеток сердца, печени и сосудов, изменяют состав крови и нарушают липидный обмен, что, в конечном итоге, приводит к поражению сердечно-сосудистой системы. Вредные жиры содержатся также в картошке фри, пропитанной многократно использованным растительным маслом. Еще одним риском для людей, регулярно питающихся фастфудом, называют необратимые изменения в печени.

Исследования ученых из Принстонского университета в Нью-Джерси показали, что продукты быстрого приготовления вызывают у человека зависимость, сродни наркотической.

Одной из причин ожирения и увеличения частоты заболеваний булимией (неконтролируемым поглощением пищи) является широкое распространение полуфабрикатов и фастфуда, перегруженных жирами, сахаром, усилителями вкуса и консервантами. А исследования британского Фонда психического здоровья доказали, что фастфуд повинен и в увеличении числа страдающих от психических отклонений. Была установлена тесная взаимосвязь между возникновением депрессии, болезни Альцгеймера, шизофрении и высоким уровнем употребления полуфабрикатов и «быстрой еды». В связи с этим в психиатрических клиниках Великобритании одним из основных методов лечения стала диетотерапия, предусматривающая частое употребление рыбы, овощей, фруктов, орехов, злаков и обязательное исключение рафинированных и пережаренных продуктов.

Полностью исключить вредное влияние блюд быстрого питания невозможно, можно постараться уменьшить вред для своего здоровья. Важно выбирать фастфуды, где выполняются санитарные нормы и используются качественные продукты. Пицца должна содержать как можно меньше теста, а начинки большей частью состоять из полезных овощей с наименьшим применением майонеза, специй и кетчупа. Не следует есть жареные пирожки, так как при их изготовлении используется растительное масло многократного использования с повышенным уровнем канцерогенов. Нельзя употреблять блюда с повышенным содержанием жиров, соли, пейте только напитки без применения сахара и различных красителей. Заведения быстрого питания нужно посещать реже, а, посетив его, заказывать небольшие порции, есть больше овощных и фруктовых салатов, которые в избытке предлагают многие «правильные» фастфуды. Принимать пищу следует не спеша, тщательно пережевывая[2].

Заключение. Как бы мы ни относились к фастфуду, следует признать: он стал частью нашей жизни. Плохо это или хорошо, каждый решает для себя сам. Однако каждый из нас может выбирать качественный фастфуд, с минимальными последствиями для своего здоровья. Придерживаясь правил, предложенных в работе, при выборе фастфуда, вы сможете сохранить свое здоровье, не отказываясь от вкусных блюд. Однако, если взгляды на вопросы питания не изменятся, то в скором времени ни одна страна мира не сможет похвастаться здоровьем и красотой своего населения.

Список цитируемых источников

1. Влияние фастфуда на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xreferat.com/8/317-1-https://www.km.ru/referats/336168-vliyanie-fastfuda-na-zdorove-cheloveka>. – Дата доступа: 02.03. 2020.
2. Популярность фаст-фуда – в чем причина? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xreferat.com/8/317-1-http://www.burgermister.ru/history-popular.php> – Дата доступа: 26.02. 2020.