**Что такое фастфуд и чем он опасен?**

Привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы… Фаст-фуд на любой вкус можно без проблем купить не только в специальных заведениях «быстрой и здоровой пищи», но и буквально на улице, в киосках-вагончиках или палатках.

**Что такое фаст-фуд?**

Быстрое питание, фастфуд ([англ.](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) fast food, [[fɑst fud](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B0%D0%BB%D1%84%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82)]) — понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту удобно – быстро съесть. Термин «фастфуд» был впервые введён в [1951 году](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F1951_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

**Чем опасен фаст-фуд?**

* Фастфуд, высококалориен, что приводит к ожирению и связанным с этим болезням.
* Фастфуд зачастую богат канцерогенными [транс-насыщенными жирами](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81-%D0%B6%D0%B8%D1%80%D1%8B) ([маргарин](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD), [комбижир](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fw%2Findex.php%3Ftitle%3D%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%B6%D0%B8%D1%80%26action%3Dedit%26redlink%3D1)), фастфуд содержит множество жареных продуктов (картофель фри и т. п.), также богатых канцерогенами ([акриламид](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fw%2Findex.php%3Ftitle%3D%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%B4%26action%3Dedit%26redlink%3D1) и т. д.).
* Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т. п. опасно не только своей калорийностью, но и повышением риска развития диабета и прочих болезней.
* Фастфуд опасен для нервной системы человека: богатая сахаром и насыщенными жирами, (а также пищевыми разрыхлителями красителями, ароматизаторами) диета приводит к повреждению структуры мозга, разрушают нервные ткани и запускают воспалительные процессы.
* Полуфабрикаты, широко используемые в фастфудах, могут содержать множество химических пищевых добавок, в больших количествах соль, которые препятствует порче продуктов, а также способны скрыть настоящий вкус подпорченной пищи.
* Поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке, в небольшом рабочем перерыве. В результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям. Среди наиболее распространенных - панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

**Полезные советы.**

1. Если вы чувствуете себя зависимым от фаст-фуда, старайтесь избавляться от этой зависимости постепенно.
2. Сокращайте количество потребляемого фаст-фуда: например, если вы привыкли ежедневно перекусывать сандвичем или пиццей, начните делать это раз в два-три дня, затем – раз в неделю.
3. Установите для себя запрет на уличный фаст-фуд, особенно в жаркое время года.
4. Подбирая меню, не злоупотребляйте жирными и высококалорийными блюдами.
5. Менее травматичен для вашего желудка фаст-фуд, который употребляется не на голодный желудок. Это снизит риск агрессивного влияния фаст-фуда на слизистую желудка.
6. Любую пищу – а уж тем более фаст-фуд – нужно тщательно пережевывать, облегчая тем самым работу желудочно-кишечного тракта.
7. Ни в коем случае не приучайте к фаст-фуду своих детей. Злоупотребление фаст-фудом в столь нежном возрасте может привести к отставанию в развитии, нарушениям работы нервной системы ребенка, ослаблению иммунной системы.

**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!**