

различных гамбургеров, чизбургеров, сладкой газировки и прочего, существенно сказывается на здоровье детей.

Производители знают, как заманить детей к себе, они делают яркие обертки, в пакет с едой добавляют игрушки – ну разве дети могут отказаться от такого? Родители в свою очередь, сами как дети, покупаются на эту уловку, ведут детей в заведение, тем самым убивая своё и их здоровье... А потом жалуются, а почему дети умственно отсталые или часто болеют...



ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»

г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»

тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25



Департамент здравоохранения и
социальной защиты населения
Белгородской области

ФАСТ – ФУД - МЁРТВАЯ ЕДА



г. Белгород

Фаст-фуд в переводе с английского означает «быстрое питание».

К фаст-фудам относятся не только культурные заведения, типа Макдональдса, но также и еда быстрого приготовления: мивина, вермишель, супы быстрого приготовления; чипсы, сухарики и прочее. Да, возможно они и вкусные, но с другой стороны очень вредные, вот 5 основных причин отказа от этой еды.

1. Глобальная причина – это ожирение

Один поход в фаст-фуд, обеспечивает как минимум 1000ккал, а то и больше, с учетом, что дневная норма взрослого человека – это 1700—2200ккал, ребенка 2400-2600. Быстро перекусив, человек только притупляет чувство голода, а не насыщает его, т.к. в них содержится очень мало питательных и полезных веществ.



К тому же, все эти вкусности запиваются сладкой газировкой. И спустя пару часов, наступает чувство зверского голода! Добравшись до следующего пункта перекуса, то ли дом, то ли снова фаст-фуд, человек набрасывается на еду и съедает больше обычного – все это и приводит к неправильному набору веса – ожирению.

2. Большой риск - заболеть

Фаст-фуд – говорит сам о себе – это быстрая еда, практически «на бегу» люди едят, полноценно не пережевывают пищу и кусками она попадает в желудок. От этого возникают различные

проблемы с работой желудка.

Частое употребление не здоровой пищи, которую продают в фаст-фудах, приводит к атеросклерозу, гипертонии, разрушается печень, ослабляется иммунитет, появляется язва и гастрит.

Обычно, в таких заведениях популярна холодная кола, фанта или спрайт. Эти напитки подаются холодными, а запивать горячую еду холодными напитками не рекомендуется.

Допустим, вы употребляете котлеты или сэндвичи и запиваете холодной колой. Этот



процесс трапезы приводит к осложнению переваривания пищи, что в свою очередь также приводит к болезням и ожирению.

Доказано, что такая еда нарушает обмен веществ, за счет большого количества калорий, жиров, холестерина, углеводов, пищевых добавок, усилителей вкуса, консервантов, соли и прочей химии.

3. Фаст-фуд – бьет по карману

Как бы странно это не звучало, но питаться в фаст-фудах – это **дорого!** Посчитайте, сколько вы тратите в месяц на быструю еду? (при регулярном посещении заведений). Средний чек на одного 350-400 рублей.

Приобретая пищу, на кассе вам предложат картошку фри или соус, помимо основного заказа, и вы охотно берете, что приводит еще к большим затратам.

4. Фаст-фуд – это слишком дешево...

Да, именно так – и никакого противоречия с предыдущим пунктом здесь нет. Чтобы сохранить место под солнцем, не пасть в глазах конкурентов и сохранить низкие цены, производители идут на любые уловки и хитрости.

Бесплатный Wi-Fi, забота о природе, МакАвто, игрушки и праздники.

Набирают не опытный персонал, используют простроченные продукты, используют пищевые добавки- ароматизаторы.

Подумайте, действительно ли вы хотите питаться в фаст-фудах? Ведь вы едите те продукты, которые дома выбросили бы в мусор. В этих заведениях все тоже — самое, только все красиво оформлено и приправлено специями.

5. Фаст-фуд – враг детского здоровья

С каждым годом, дети все чаще и в большем количестве заболевают различными болячками: сахарный диабет, сердечно-сосудистые



заболевания, нарушение эндокринной и иммунной системы и множеством других болезней, связанных с ослаблением иммунитета.

Детский организм находится на стадии формирования, и частое употребление