

ID: 2020-01-977-T-18802

Тезис

Жалмашева Д.Т.

Влияние «быстрой еды» на здоровье человека*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра гигиены медико-профилактического факультета**Научный руководитель: к.м.н. Жуков В.В.*

Актуальность. Проблема фастфуда – одна из угроз человечества, говорят врачи. Однако число его поклонников почему-то не уменьшается – мировая индустрия фастфуда растет впечатляющими темпами. Современные люди не приучены не только к рациональному питанию, но и к режиму потребления пищи. Отсутствие культуры питания дома, высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления.

Цель: обосновать вред, наносимый фастфудом здоровью человека. Определить самые популярные продукты фастфуда у студентов, определить состав и наличие пищевых добавок в этих продуктах.

Материал и методы. При выполнении работы использовались теоретические, эмпирические и практические методы: анализ научной литературы по вопросу, анкетирование, сравнение полученных данных, практическая работа по исследованию группы продуктов быстрого питания, метод визуализации данных (графики, таблицы).

Результаты.

- Прежде всего сократить, а лучше и вовсе исключить из своего рациона, продукты категории фастфуд.
- Для перекуса вместо чипсов и шоколада использовать свежие фрукты или сухофрукты.
- Не покупать никогда еду на улице, велик риск отравления.
- Полноценный домашний обед не заменит никакой фастфуд.

Выводы. Ритм жизни современного человека ускоряется и как следствие, домашнюю пищу все больше вытесняют полуфабрикаты и готовая еда. При этом о негативных последствиях фастфуда большинство людей знают, но продолжают все равно ими питаться. Проблемы со здоровьем, вызванные быстрым питанием включают ожирение, диабет и гипертонию. Такой пище не хватает большого количества клетчатки и она тяжело усваивается.

Ключевые слова: рациональное питание, здоровье, фастфуд, ЗОЖ