

УДК 631.158

ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ «ФАСТ ФУДА» НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Мещерякова А.Н., студентка 4 курса биотехнологического факультета

Научный руководитель - Лапшин Ю. А., кандидат технических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Ключевые слова: *фаст фуд, вредное воздействие, риск для здоровья.*

Работа посвящена изучению распространенности фаст фуда среди молодежи и студентов, анализу риска причинения вреда для здоровья при таком типе питания.

Проблема быстрой еды (фаст фуд) является в настоящее время весьма актуальной, так как высокий ритм современной жизни не оставляет возможности человеку, в особенности молодому, пообедать неспешно, с удовольствием. Цель работы заключается в изучении возможного риска для вреда здоровью от потребления «фаст фуда» и определить, как уменьшить риск заболевания от быстрого питания. Вначале следует выяснить, откуда взялся «фаст фуд»? Основная проблема состоит в том, что большая часть пищи при быстрой еде высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В первую очередь это касается гамбургеров. Один негативный эффект этого – ожирение. Ожирение связано с риском таких заболеваний, как диабет, рак и сердечно-сосудистые проблемы. Быстрая еда обладает рядом негативных особенностей. В ней широко используются искусственные добавки, которые призваны улучшить ее органолептические свойства. Россия в настоящее время уже входит в пятерку самых «тучных» стран: по статистике, 26% россиян страдают ожирением, еще 25% – имеют избыточную массу тела.

Проведенные нами исследования упаковок различного рода «фаст фуда» позволили выявить, что в составе этих продуктов питания содержится глутамат натрия, обозначаемый на этикетке как Е-621. Данное вещество – это усилитель вкуса. Данное вещество только природного

происхождения способно быть полезным в очень небольших порциях. Его синтетический заменитель, который как раз присутствует в еде быстрого приготовления, содержит вредные соли и соединения, негативно влияющие на печень и другие органы человека.

Нами было проведено исследование среди студентов академии по вопросам: о посещении точек быстрого питания в нашем городе, в каких случаях они питаются фаст фудом, сколько денег тратят на посещение фаст фуда. Исследования показали, что из точек быстрого питания основными являются: студенческий буфет, кафетерии, пиццерии, такие как «Sorentto», «Сеньор помидор», «Махірizza», палатки с хот-догами, беляшами, блинами, пирожками.

Всего в опросе приняли участие 46 человек. Результаты опроса показали, что 82% студентов питаются в студенческом буфете, 12% перекусывают в кафетериях и мобильных «фаст фудах» и 6% приобретают еду в магазинах по пути домой. В качестве наиболее типичных ситуаций посещения фаст-фуда опрашиваемые назвали перерывы в занятиях, прогулки с друзьями. Основная масса опрашиваемых, пользующихся услугами быстрого питания, тратит от 150 до 300 рублей в расчете на одного человека на одно посещение заведения быстрого питания.

Исходя из результатов проведенных исследований, можно подтвердить наличие высокого риска для здоровья значительной части студентов Ульяновской ГСХА, которые выбрали этот тип питания. Питаться фаст фудом регулярно нельзя.

Как показывают исследования, самым популярным среди молодежи продуктом «фаст фуда» является картофель фри, технология приготовления которого следующая:

1. Порезали картофель на брусочки толщиной 6 мм и длиной 5 см.
2. Промыли и обсушили.
3. Положили в корзину фритюрницы и готовили в горячем масле до мягкости. Достали из масла и обсушили.

Первые два процесса не вызывают подозрений, а третий может сделать вредным этот продукт. Чтобы не образовывались канцерогены при жарке картофеля, нужно каждую новую порцию жарить в новом масле. Но это не всегда делается из-за экономии: производители картофеля фри жарят до 10 и более раз на одном и том же масле. В результате такой жарки образуется акриламид - вещество, повреждающее нервную систему и являющиеся причиной генетических мутаций и образования опухолей в брюшной полости.

В качестве рекомендаций по снижению риска для здоровья любителям «фаст фуда» (гамбургеры, картошки фри, Биг-маков, шаурмы и др.) следует предложить три основных правила:

- Не применяйте «фаст фуд» чаще, чем один раз в неделю.

- Если в первой половине дня Вы ели «фаст фуд», вечером обязательно нужно поесть нормально. Не желательны идти в ресторан быстрого питания на голодный желудок.

- Опаснее всего для здоровья жирные и высококалорийные блюда (картофель фри, гамбургеры, сладкая газировка).

Библиографический список:

1. Зеленев, Г.Н. Технология первичной переработки продукции животноводства. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности: 110401 «Зоотехния» / Г.Н. Зеленев. - Ульяновск : УГСХА, 2010. – 143 с.

2. Зеленев, Г.Н. Словарь терминов и определений, используемых в мясоперерабатывающей промышленности / Г.Н. Зеленев, Р.Р. Санатулова. - Ульяновск : УГСХА, 2012. – 39 с.

3. Котешева, И.А. Здоровый образ жизни и долголетие / И.А. Котешева. - М.: РИПОЛ классик, 2008. - 96 с.

4. Липатова, О.А. Учебно-методический комплекс для студентов очной и заочной форм обучения, специальностей «Ветеринарно-санитарная экспертиза», «Ветврач-бактериолог» и «Акушерство, гинекология и андрология»/ О.А. Липатова. –Ульяновск: УГСХА, 2009. -289 с.

5. Основы ветеринарии: учебно-методическое пособие / В.А. Ермолаев, Л.А. Громова, О.А. Липатова, Л.Б. Конова, Ю.С. Докторов. -Ульяновск : УГСХА, 2004. – 485 с.

6. Лапшин, Ю.А. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие / Ю.А. Лапшин, К.В. Шленкин. – Ульяновск : УГСХА, 2008 г. – 128 с.

7. Лапшина, Г.В. Опыт реализации социальной ответственности агробизнеса в Ульяновской области /Г.В. Лапшина, А.В. Жирнов, Ю.А. Лапшин. //Международный технико-экономический журнал. – 2013.- № 4. – С. 28 – 31.

8. Зотов, Б.И. Практикум по безопасности жизнедеятельности. Допущено УМО вузов по агроинженерному образованию в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 110300-«Агроинженерия» / Б.И. Зотов, Ю.А. Лапшин, К.В. Шленкин. – Ульяновск : ГСХА, 2006. - 215 с.

9. Лапшин, Ю.А. Охрана труда. Учебное пособие. /Ю.А. Лапшин, Б.И. Зотов.- Ульяновск: «Ульяновский Дом печати», 2006. - 312 с.

10. Андреев, А.И. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие /А.И. Андреев, Ю.А. Лапшин. - Ульяновск, УГСХА, 2012. - 136 с.

11. Лапшина, Г.В. Мотивация персонала и ее особенности в агропромышленном производстве / Г.В. Лапшина, Ю.А. Лапшин. // «Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения». – Ульяновск, 2012. - Том 3. - С. 132-138.

12. Жирнов, А.В. Стимулирование социальной ответственности агробизнеса на селе /А.В. Жирнов, Г.В. Лапшина, Ю.А. Лапшин //Международный технико-экономический журнал. - 2013. - № 4. - С. 23-27.

13. Андреев, А.И. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях. Практикум. /А.И. Андреев, Ю.А. Лапшин. – Ульяновск: УГСХА, 2011. – 100 с.

14. Шленкин, К.В. Инженерное обеспечение экологической безопасности. Учебное пособие. /К.В. Шленкин, Б.И. Зотов, Ю.А. Лапшин. – Ульяновск : УГСХА, 2009 . - Часть 1. – 219 с.

15. Лапшин, Ю.А. Итоги и перспективы научной деятельности в Ульяновской ГСХА //Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2008. - № 2. - С. 4-10.

THE HARMFUL EFFECTS OF «FAST FOOD» ON THE HUMAN BODY

A. Mestheriakova, Y. Lapshin

Keywords: *fast food, adverse effects, the risk to health.*

This paper studies the prevalence of fast food among the youth and students, the analysis of the risk of harm to health in this type of food.