

Последствия употребления фаст-фуда

Регулярное употребление еды быстро приготовления наносит невосполнимый вред нашему здоровью

Фаст-фуд является одной из основных причин

- ✓ **Ожирению**
- ✓ **Диабета**
- ✓ **Артритов**
- ✓ **Инфарктов**
- ✓ **Неврозов**
- ✓ **Аллергии**
- ✓ **Гастрита**
- ✓ **Нарушения деятельности головного мозга**
- ✓ **Умственного недоразвития,**
- ✓ **отсутствия иммунитета**



В 2021 около 60% населения России имеет избыточную массу тела, 25% россиян страдают ожирением, которое является одной из причин сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, заявил руководитель Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, академик РАН Виктор Тутельян.

Здоровые правила быстрого питания

Если посещение мест быстрого питания избежать так и не удастся:

1. старайтесь заказывать маленькие порции (скажите «нет» двойным бургерам и большим порциям картофеля фри)
2. вместо сладких газированных напитков закажите чай или минеральную воду
3. выбирайте блюда, приготовленные на пару, запеченные или вареные
4. ешьте больше салатов из свежих овощей, заправленных не майонезом, а соусами.

6 способов устроить себе здоровый перекус

1. Нежирная молочная продукция (творог, йогурт, кефир-отличный способ прогнать голод)

Орехи-это сытная и калорийная пища, хороший источник ненасыщенных жирных кислот. Небольшая порция арахиса, жаренного в скорлупе, легко поможет справиться с чувством сильного голода.

Салаты из свежих фруктов с небольшим количеством растительного масла-сытно, вкусно и полезно.

Фрукты и ягоды- их не нужно готовить, компактны, не вызывают никаких неприятных ощущений в животе.

Сухофрукты- курага, чернослив, сушеные яблоки отлично утоляют голод и насыщают организм полезными микроэлементами.

Бутерброд-например, крупнозерновой хлеб со злаками с сыром, добавьте огурцы, помидор, листья салата.



МБОУ «Целинная ООШ»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

ФАСТ-ФУД- ВКУСНО ИЛИ ВРЕДНО?



«Мы едим то, что мы едим»
Гиппократ

МБОУ «Целинная ООШ»

Фаст-фуд в переводе означает

«быстрое питание». Говоря о фаст-фуде, мы подразумеваем заведение быстрого питания типа нас намного больше. Это все, что говорится, в основном из полуфабрикатов, а также готовые гамбургеры и их подвиды, картофель фри, пицца и шаурма, пончики и белая пицца, куриные крылышки/ножки с разными видами соусов, буррито, чипсы, сухарики, различные газированные напитки и др.



Почему фаст-фуд-это так вкусно?

Весь секрет в глутамате натрия. Вкус его вызывает у человека сильные вкусовые ощущения. Потому еда с глутаматом натрия вкуснее обычной. При частом употреблении фаст-фуда возможно постепенная утрата вкусовых ощущений из-за атрофии вкусовых рецепторов. Глутамат натрия вызывает привыкание подобно наркотикам. при этом появляются неконтролируемые потребности в этих продуктах, в результате человеку становится все труднее отказаться от них.

ВРЕД ФАСТ-ФУДА



- НЕПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УГЛЕВОДОВ, ЖИРОВ И БЕЛКОВ;
- ВЫСОКАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ЗА СЧЁТ БОЛЬШОГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ (В ТОМ ЧИСЛЕ САХАРА)
- НАЛИЧИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК, ВЫЗЫВАЮЩИХ ПРИВЫКАНИЕ(ЗАВИСИМОСТЬ)
- НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ
- ОТСУТСТВИЕ ВАЖНОСТИ ПИЩЕВЫХ



Колбасные изделия и копчености-рекордсмены

по содержанию различных химических добавок, ароматизаторов, красителей, консервантов, трансгенной сои.

Майонез – продукт, насыщенный трансгенными жирами, вызывающими повышение уровня холестерина. В нем огромное количество консервантов, стабилизаторов и усилителей вкуса.

