

# Всегда ли положительно влияние технического прогресса на окружающую среду?

## Неправильное питание и его последствия.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Неправильное питание очень распространённая проблема в современном мире, и причин у неё очень много, это и особенности современного ритма жизни, и психологические особенности человека, и качество предлагаемой нам пищи, а у большинства людей найдутся свои причины.

Термин западного происхождения - Фаст фуд (быстрая пища) уже давно укрепился в обиходе русского человека, как синоним пищи вредной и нездоровой, но в тоже время, заведения, продающие фаст фуд, пользуются успехом. И это не удивительно, подобные кафе очень удобны тем, что в них можно быстро перекусить, не тратя время на приготовление пищи. Кроме того, что эта пища достаточно доступная, она еще, благодаря наличию усилителей вкуса и аромата, довольно вкусная и нравится не только взрослым, но и детям. Дети, в силу своего возраста, совершенно не задумываются о вреде пищи, а родители, в свою очередь, часто идут на поводу у детей не в силах отказать и часто водят в подобные заведения, либо регулярно покупают такие завтраки и обеды на вынос. Употребление подобной пищи с детства очень негативно может отразиться на здоровье детей в будущем, как минимум в виде проблем с лишним весом, вплоть до ожирения и не только.

Гамбургеры, хот доги, картофель фри, кока-кола и другие подобные продукты, очень калорийны, поскольку содержат в себе много жира и сахара, рецептура их приготовления направлена прямиком на то, чтобы завоевать любовь покупателя и совершенно не заботиться о полезности продукта, и поэтому все калории, которые мы получаем вместе с этой пищей, не несут в себе никакой пользы, и являются совершенно пустыми, и довольно быстро откладываются в виде лишнего жира

Кроме лишнего веса есть и другой вред фаст фуда - это большое содержание холестерина, который засоряет нашу кровь и со временем может вызвать ряд проблем с сердцем и сосудами. Вредный холестерин, попадая в кровь, оседает на тончайших стенках сосудов и капилляров, препятствуя, впоследствии, продвижению крови по сосудам, стенки сосудов становятся менее пластичными и

более ломкими, что может привести к их повреждению, и как следствие, кровоизлияние, которое приводит к инсультам и инфарктам, а заболевания сердечно-сосудистой системы это одна из самых опасных для здоровья проблем в нашей стране. Повышенное содержание холестерина обусловлено в основном тем, что при приготовлении используется большое количество масла и жира, которое к тому же используется не один раз, а давно известно, что при многократном использовании растительного масла из него в пищу выделяются канцерогены и токсичные вещества.

Кроме этого, всё большую популярность в последнее время приобретает и домашний фаст-фуд, пища быстрого приготовления, которую достаточно просто залить горячей водой и она уже готова к употреблению, в основном это лапша или картофельное пюре. Такая пища еще более популярна, чем хот-доги и гамбургеры, поскольку, чтобы её приобрести, достаточно зайти в любой магазин, и можно увидеть большой ассортимент с любым вкусом, а стоимость таких продуктов быстрого приготовления достаточно невысокая, что для многих людей, особенно если они ограничены в денежных средствах, очень экономно, да и время не занимает. Также питательных веществ в такой пище практически нет, а нашему организму для нормальной работы их требуется очень много и каждый день. Поэтому, заменяя нормальную пищу пакетами быстрого приготовления, потребители напрочь лишают себя целого букета питательных веществ, которые могли бы получить из мяса, овощей и зерновых культур, но зато перенасыщают организм углеводами, которые в таких количествах не приносят ничего кроме вреда и лишнего веса. Если задуматься в эту проблему, то можно прийти к выводу, что вред фаст-фуда не менее значителен, чем вред от алкоголя или курения, но в отличие от курения и алкоголя на пакетах с фаст-фудом о вреде здоровью не предупреждается.

Правильное питание - это наша красота, здоровье, хорошее настроение, ключ к долгой счастливой жизни.

## Фастфуд вызывает:

- Гипертония;
- Заболевания печени
- Поджелудочной железы;
- Кариес;
- Язвы и гастриты.
- Атеросклероз;
- Повышение холестерина;
- Повышение уровня сахара в крови;
- Лишний вес и ожирение;
- Камни в желчном пузыре;
- Проблемы с почками;



### Гамбургер

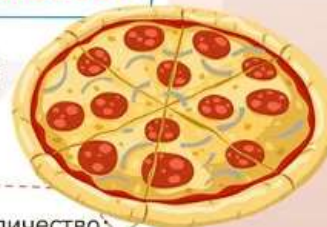
257 калорий



Безопасное количество:  
1 гамбургер в 2 недели

### Пицца с колбасой

450 калорий



Безопасное количество:  
1 шт. в неделю

### Картофель фри

340 калорий



Безопасное количество:  
1 порция (250 г.)  
в неделю

### Лапша, супы, пюре быстрого приготовления

464 калории



Безопасное количество:  
1 раз в 2 недели

### Комплексный обед из фастфуда

Безопасное количество:  
1 раз в месяц

