

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова»

КОНКУРСНАЯ РАБОТА

на тему: «Вкусно – не значит полезно!»

Секция Влияние традиционного и нетрадиционного питания на
здоровье человека

Выполнил:

Обучающийся СПО

Мутракшова Александра Витальевна

ГПОУ КемТИПиСу города Кемерово

Руководитель:

Семьянова Евгения Сергеевна

Кандидат сельскохозяйственных наук,

преподаватель ГПОУ КемТИПиСу

Подпись

руководителя: _____

Магнитогорск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Раздел 1 Основная часть	5
1.1 История возникновения фаст-фуда и причинные его популярности	5
1.2 Еда категории Фаст-фуд.....	6
1.3 Фаст-фуд: влияние на здоровье человека.....	7
Раздел 2 Практическая часть	9
2.1 Анкетирование среди учащихся.....	9
2.2 Проведение опытов	10
Заключение	13
Список использованных источников	14
Приложение	15

ВВЕДЕНИЕ

Питание – жизненно важная потребность человека наряду с дыханием. Оно включает в себя не только собственно потребление пищи, но и сложнейшие процессы ее переваривания, всасывания и усвоения в организме.

Здоровый человек с нормальным аппетитом наслаждается едой не меньше, чем талантливой книгой. Но как мы оцениваем то, что употребляем в свой организм? Критерий здесь один – наш собственный вкус. «Это вкусно?» - спрашиваем мы, когда нам предлагают незнакомое кушанье. А вкусно нам, как правило, то, к чему мы привыкли. Но как часто, покупая очередную «вкусность», мы думаем только о своих вкусовых ощущениях, а не о том, что именно попадет в наш организм. И так, что мы едим, и что нам следует есть?

Актуальность темы в настоящее время очень велика как для взрослых, так и для подрастающего поколения. Современное изобилие продуктовых магазинов радует глаз нарядными зазывающими этикетками. На их полках широкий выбор продуктов в ярких цветных упаковках призывно ожидают своих покупателей. Зачастую дети просят у своих родителей купить ту или иную «вкуснятину». Однако мы никогда не задумывались над тем, что, получая вкусовое удовольствие, полезно ли это для нашего организма. В столовой нам часто не нравятся завтраки. Они не выглядят так красиво и аппетитно, как современный фаст-фуд, а вкусовые качества не всегда нас удовлетворяют.

Цель: изучение влияния фаст-фуда на здоровье человека.

Гипотеза: существует прямая связь между употреблением фаст-фуда и здоровьем человеческого организма. Такая пища приводит к различным серьезным заболеваниям. Также хочется узнать, как можно постараться уменьшить вред фаст-фуда на организм, если человек не может совсем отказаться от него.

Объектом исследования является: фаст-фуд.

Предметом исследования является: влияние быстрого питания на организм человека.

Задачи:

1. Изучить историю возникновения и разновидности фаст-фуда;
2. Выявить влияние фаст-фуда на здоровье человека;
3. Провести анкетирование среди учащихся;
4. Проанализировать информацию и сделать выводы;
5. Разработать рекомендаций правильного питания.

Практическая значимость работы: в процессе разработки данной темы студенты узнали, насколько вредны фаст-фуд и модифицированные продукты. Через решение основополагающего вопроса «Что нужно есть, чтобы быть здоровым?» Мы попытались сформировать принципы правильного питания и, как результат – потребность в здоровом образе жизни.

ГЛАВА 1 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 История возникновения фаст-фуда и причины популярности в современной жизни

Фаст-фуд (англ. fast «быстрый» и food «пища») - это класс блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями.

Услышав слово «фаст-фуд», сразу же в голову приходит представление о том, как это всё выглядит, стакан со сладким газированным напитком, огромный многоэтажный бутерброд, возможно сосиска в тесте, чипсы, пачка картофеля фри или пицца.

История фаст-фуда берет свое начало с древних времен. Подобие современного фаст-фуда зародилось еще в Древнем Риме. Фаст-фуд по-древнеримски - это масса закусовых базаров, где предприимчивые торговцы продавали различные кушанья.

А вот современный облик подобная пища приобрела в Соединенных Штатах Америки. В 1948 году братьями Макдональдс был открыт ресторан быстрого обслуживания. Именно это заведение положило начало развитию всемирно известной сети.

Культ фаст-фуда пропагандируется среди молодёжи, как пища активных и продвинутых людей. Детская аудитория заманивается в заведения общественного питания всевозможными подарками в виде игрушек, выдуманных персонажей. С рекламных щитов нам внушают, что фаст-фуд - это быстро, вкусно, модно, современно, но почему-то умалчивают о возможном вреде для здоровья.

Таким образом, мы можем сделать вывод: само понятие фаст-фуд, что в переводе означает быстрая еда, изначально не являлось вредной пищей. В прошлом блюда фаст-фуда готовили из натуральных продуктов, не сдабривая их усилителями вкуса и ароматизаторами. К тому же тогда это всё-таки в большинстве случаев было дополнением к домашней еде.

1.2 Еда категории Фаст-Фуд

Существует множество сетей ресторанов быстрого питания, специализирующихся на фаст-фуде, самыми известными среди которых являются McDonald's, Burger King, KFC и Subway. Что же мы относим к фаст-фуду?

Во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных киосках быстрого питания. Сюда входят:

1 Картофель фри, который представляет собой вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок, содержит большое содержание акриламида, который является канцерогеном.

2 Гамбургер, в мясе, которого содержится большое количество жира, зачастую используется мясо не самого лучшего качества. Соус содержит большое количество консервантов, вследствие чего после употребления резко повышается уровень сахара в крови, что в последствие может привести к нарушению работы щитовидной железы.

3 Хот-дог, в котором обычно содержится большое количество жиров, холестерина и самое главное калорий. Сосиска содержит большое количество соли и крахмала. Цвет сосиски достигается за счёт применения пищевой химии. Кетчуп и майонез содержат большое количество жиров, пищевых красителей и консервантов.

4 Пицца, продаваемая в ресторанах быстрого питания и круглосуточных магазинах, является одним из самых нездоровых блюд. Она часто содержит самое большое количество калорий, нездоровых жиров, углеводов и натрия. Кроме того, фаст-фуд пицца обычно содержит больше ингредиентов, чем свежеприготовленная, таких как глутамат натрия (E621), что делает ее плохим выбором для тех, кто чувствителен к соли и искусственные. Также сюда относится и шаурма. Для её приготовления используется мясо не самого лучшего качества и овощи, которые нарезанные хранятся в течении всего дня на витрине. Все недостатки плохого мяса скрываются за счёт

приготовления её на гриле с добавлением соли. Зачастую приготовление шаурмы происходит в антисанитарных условиях.

Во-вторых, к фаст-фуду следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой к ним относятся:

Лапша быстрого приготовления, картофельное пюре, супы и множество различных каш быстрого приготовления. В состав данной продукции также включены различные синтетические добавки – усилители вкуса, консерванты, загустители.

В-третьих, фаст-фудом являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах:

– Чипсы - это просто настоящая смесь жира и углеводов в количестве, которое просто не нужно организму, да еще и приправленное химическими вкусовыми добавками натуральные и идентичные натуральным ароматические вещества, мальтодекстрин, декстроза, регулятор кислотности (лимонная кислота E330), добавка, препятствующая комкованию (E551), краситель натуральный жирорастворимый (E160).

Далее в списке фаст-фуда идут сладкие глазированные пончики, попкорн, газированные напитки и шоколад.

1.3 Фаст-фуд: влияние на здоровье человека

При ежедневном употреблении фаст-фуда страдают практически все органы и системы организма. Еда быстрого приготовления – это огромная нагрузка на пищеварительную систему, почки и печень. Для того, чтобы фаст-фуд отразился на здоровье человека, достаточно его употреблять чаще, чем пару раз в неделю. Некоторые студенты и школьники ежедневно кушают блюда быстрого приготовления, что провоцирует ожирение и ряд из-за фаст-фуда. Чем вреден фаст-фуд?

Отсутствие полезных элементов. Фаст-фуд не дает никакой пользы. В нем нет питательных элементов и витаминов. Человек поглощает пищу, которая не

приносит никакой пользы. Если ей питаться продолжительное время – может развиться авитаминоз. Не смотря на увеличение массы тела, человеку не будет хватать полезных веществ. Для того, чтобы в организм поступали белки, жиры и углеводы, необходимо рациональное и правильное питание. Фаст-фуд – это избыток жиров, которые приводят к различным проблемам.

Фаст-фуд не так распространен в России, как в Америке. Средний вес американца – около 100 килограмм. В нашей стране практически каждый второй человек имеет лишний вес. Особенно остро стоит проблема с детьми и подростками, которые не прочь перекусить фаст-фудом. Статистика фаст-фуда в России указывает, что около 70% людей в нашей стране кушают фаст-фуд. Из них 40% делают это ежедневно.

Итак, мы можем сделать следующий вывод, в фаст-фуде:

1. Отсутствуют питательные, минеральные вещества, а также витамины;
2. Низкое содержание клетчатки;
3. Весьма неприятное количество жиров, сахара, соли и калорий;
4. Содержатся химические пищевые добавки.

Все это сказывается на здоровье человека и в дальнейшем приводит к развитию многих заболеваний, которые нам с вами совсем не нужны.

Таким образом, мы можем сделать следующий вывод: продукты быстрого питания приводят к увеличению массы тела, проще говоря, к ожирению! Продукты быстрого питания не насыщают организм необходимыми питательными веществами, они всего-навсего притупляют чувство голода. Основной вред быстрого питания заключается в том, что такая пища приводит к возникновению ряда заболеваний. Гастрит, язва, проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, целлюлит, гипертония – лишь некоторые из них. Регулярное употребление продуктов быстрого питания значительно снижает иммунитет и приводит к развитию атеросклероза. Регулярные перекусы в сети ресторанов быстрого питания приводят к нарушению обмена веществ.

ГЛАВА 2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Результаты социологического опроса

В нашем исследовании мы использовали анкету, включающую в себя 9 вопросов для того, чтобы определить, как студенты разного возраста относятся к еде быстрого приготовления, считают ли они фаст-фуд вредным или нет? В опросе приняли участие 240 человек, учащиеся ГПОУ КемТИПиСУ.

Согласно проведенному опросу было выявлено, что все 100% опрошенных употребляют продукты фаст-фуда. Подведем итоги:

При ответе на 1 вопрос, выясняем, что большая часть респондентов – это девушки.

По результату второго вопроса, мы выяснили, что основная часть обучающихся несовершеннолетние дети, для которых фаст-фуд противопоказан. Их организм еще до конца не сформирован, а значит подвержен влиянию вредных веществ находящихся в фаст-фуде.

Из третьего вопроса было показано, что все кто употребляют фаст-фуд знают о его вредном воздействии на организм человека или что-то слышали об этом. Но все равно продолжают употреблять вредные продукты, потому что они доступны, сытные и не надо готовить.

Отвечая на четвертый вопрос большинство обучающихся выбрали вредный для здоровья человека гамбургер, а не полезные фрукты.

Из результатов ответа на пятый вопроса было выяснено, что обучающиеся нашего техникума регулярно употребляют вредную пищу.

Чаще всего фаст-фуд употребляют после обеда, так как с утра дома позавтракали, а вот в обеденный перерыв между парами не успели посетить столовую или буфет техникума. Или же не посещают их совсем, потому что там всегда много народа и очередь, особенно на переменах. А в шаговой доступности от техникума находятся сразу три киоска которые продают шаурму, гамбургеры, чипсы и т.д.

На ответе на седьмой вопрос голоса мнения разделились примерно одинаково, но все же чипсы и шаурма лидируют в данном опросе.

Мы выявили наиболее популярные продукты фаст-фуда среди опрошенных и на основе полученных данных в результате проведенного опроса мы получили категорий наиболее часто употребляемых продуктов

При выборе напитков предпочтения респондентов разделились примерно одинаково, но все же с небольшим отрывом в лидерах оказались соки, газированная вода, энергетики и другие не очень полезные напитки.

При ответе на последний вопрос только 2 процента обучающихся сказали, что занимаются спортом и следят за своим здоровьем (Приложение 2).

2.2 Проведение опытов

Опыт №1. Первым делом мы изучили состав, указанный на упаковках чипсов. 100 г чипсов содержит: 510 ккал (единицы энергии, которую несёт в себе любой продукт). Это почти половина дневной нормы 1 г поваренной соли (половина дневной нормы для детей во всех употребляемых за день продуктах). 30 г вредных жиров, красители, ароматизаторы: усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, инозинат натрия, гуанилат натрия), соевый белок, краситель (экстракт паприки), коптильный ароматизатор, идентичные натуральным вкусоароматические вещества, мясной порошок.

Вывод: в составе данного продукта не имеется ни одного натурального компонента.

Опыт №2. Для определения превышаемого количества жиров, а также наличия в продукте красителей. Мы положили чипсы на салфетку и согнули её пополам, чипсы внутри листа раздавили. Затем салфетка покрылась жирными пятнами с желтым оттенком.

Вывод: данные чипсы содержат большое количество жиров; а желтый цвет свидетельствует о том, что в составе данного продукта присутствуют красители.

Опыт №3. Для определения превышаемого количества жиров существует ещё один способ. Для этого мы взяли чипсы и подожгли их. Чипсы быстро сгорели. Это связано с тем, что в составе данного продукта большое количество масла, имеющимся на его поверхности.

Вывод: это ещё раз доказывает то, что чипсы содержат большое количество жиров вредных для здоровья.

Опыт №4. В данном опыте мы измельчили чипсы и картофель. Смешали с водой и пропустили через фильтр. Сравнив полученные растворы, увидели, что картофельный раствор прозрачный, значит вещества в нем растворимые. Раствор чипсов мутный и окрашенный, в нем образовался осадок.

Вывод: вещества, содержащиеся в чипсах нерастворимые.

Опыт №5. В следующем опыте мы проверили чипсы на натуральность. Зная, что в натуральном картофеле есть крахмал. Крахмал – это углевод, необходимый для организма человека. При взаимодействии с йодом он окрашивается в синий цвет. Мы взяли раствор йода и капнули на чипс и кусочек картофеля. На картофеле цвет изменился на темно фиолетовый. На чипсах цвет йода не изменился.

Вывод: картофель – натуральный продукт, чипсы – ненатуральный продукт.

Заключение: ученые провели опыт на крысах. В том опыте, они 20 дней кормили чипсами и сухариками крыс и крысы облысели, ослепли и умерли. Это тоже доказательство того, что чипсы вредят здоровью. Вследствие употребления чипсов возникают заболевания нервной системы, сердечно-сосудистой системы, желудка и кишечника. Появляются головные боли, головокружение и тошнота.

Опыт №6. Взаимодействие «Кока-колы» с молоком. Нам понадобились только бутылка с колой и молоко. Мы отлили примерно четверть колы из бутылки и постепенно оставшуюся часть наполняли молоком. Подготовительная часть опыта завершена, нам оставалось только ждать и наблюдать. Примерно через час в смеси начали появляться бурые некрасивые хлопья, а сам напиток

стал светлеть. Еще через некоторое время все хлопья осели на дне, а вся остальная жидкость стала почти прозрачной.

Вывод: Мы наблюдаем выпадение осадка, потому что в кока-коле содержится ортофосфорная кислота, молекулы которой вступают в реакцию с белками молока. Одним из результатов такой реакции является выпадение осадка – именно его мы, и наблюдаем в виде бурых хлопьев. Ортофосфорная кислота также ухудшает всасывание кальция и вымывает его из организма, что приводит отрицательному воздействию на скелет, особенно у детей, подростков и женщин.

Заключение: проведенный нами эксперимент показал, что «Кока-Кола» является нежелательным продуктом для рациона и вредна для здоровья, так как представляет собой искусственный продукт, содержащий в себе заменители сахара, много кислот и различные пищевые добавки, которые негативно влияют на растущий организм ребенка. Результаты проведенных опытов представлены в приложении 3.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы провели исследование фаст-фуда и узнали причины его популярности, а также проверили собственные исследования на примере часто употребляемых продуктов фаст-фуда и доказали их опасность в употреблении организмом. Таким образом, в результате мы пришли к единому мнению, что фаст-фуд очень вреден для здоровья человека, а также нарушает баланс микрофлоры желудка и приводит к ожирению людей. А некоторые любители фаст-фуда утверждают, что увлечённость нездоровой пищи можно сравнить с наркозависимостью. С этим нельзя не согласиться. Веди человек вновь и вновь возвращается к употреблению подобной пищи, которая привлекает исключительно благодаря большому содержанию различных пищевых добавок и усилителей вкуса. И хотя, при современном бурном темпе жизни избежать употребления фаст-фуда практически невозможно, превращать его в регулярную и ежедневную еду ни в коем случае не стоит. Этим человек самостоятельно подписывает приговор своему организму на приобретение серьезных заболеваний. Неправильное питание – один из факторов, разрушающих общество в целом! Ни один фаст-фуд не способен заменить здоровую пищу, и не стоит он того, чтобы на кон выставлять собственное здоровье!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Статья «Кока-кола – вред для здоровья. Состав и стоит ли пить кока-колу. Использование кока-колы в быту» [Электронный ресурс] : Режим доступа: <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/coca-cola.html>, свободно. – Загл. с экрана.
2. Статья вредных пищевых добавок и генетически модифицированных продуктов [Электронный ресурс] : Режим доступа: <http://prodobavki.com>, свободно. – Загл. с экрана.
3. Статья «Фаст-фуд в деталях». [Электронный ресурс] : Режим доступа: www.ua-molod.com, свободно. – Загл. с экрана.
4. Статья «Чипсы – лёгкая отравка». [Электронный ресурс] : Режим доступа: <http://www.maminaeda.ru/2008/12/11/3024>, свободно. – Загл. с экрана.
5. Статья «Чем вреден фаст-фуд». [Электронный ресурс] : Режим доступа: <https://nadietu.net/dietary-products/fast-food/chem-vreden.html>, свободно. – Загл. с экрана.
6. Каталог пищевых добавок. Влияние пищевых добавок на организм человека. [Электронный ресурс]:Режим доступа: <https://foodandhealth.ru/katalog-pishchevuyh-dobavok>, свободно. – Загл. с экрана.
7. Сайт. Вредная для здоровья еда: 15 опасных продуктов и напитков/Легкополезно. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://legkopolezno.ru/zozh/pitanie/vrednaya-eda/>, свободно. – Загл. с экрана.

АНКЕТА

Уважаемый респондент!

Данная анкета является частью исследования, проводимого с целью выявления отношения студентов к проблеме быстрого питания.

Прошу Вас принять участие в опросе и ответить на поставленные вопросы. Анкета анонимная, ФИО указывать не следует. Заранее благодарю Вас за помощь!

1. Укажите Ваш пол?

М

Ж

2. Укажите Ваш возраст?

от 16 до 18

от 18 и выше

3. Знаете ли Вы о вреде фаст-фуда?

Да

Нет

4. Что из описанного Вы бы выбрали:

сочная и ароматная свиная котлета с двойным сыром и приправленная соусом «барбекю» на свежесдобитой ароматной булочке с кунжутом.

килограмм фруктов

5. Как часто Вы употребляете фаст-фуд?

каждый день

более 1 раза в неделю

2-3 раза в месяц

не употребляю

6. В какой половине дня Вы чаще всего употребляете фаст-фуд?

До обеда (с 08:00 до 14:00) после обеда (после 14:00). Ответ подчеркните.

7. Какие виды из категории фаст-фуда Вы употребляете чаще всего?

8. Какие напитки Вы предпочитаете?

9. Бывают ли у Вас разгрузочные дни, диеты, занятия спортом или тренажерный зал?

Да

Нет

Спасибо Вам за помощь!



Приложение 3

