

УДК 664.3

## FAST FOOD В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КОЛЛЕДЖА

**Андреева Ольга Петровна**

преподаватель

Q1q2q4r4@yandex.ru

**Терехов Артем Андреевич**

студент

[artemterekhov2004@gmail.com](mailto:artemterekhov2004@gmail.com)

Центр-колледж прикладных квалификаций  
Мичуринский государственный аграрный университет  
г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются предпочтение еды Fast food в студенческой среде, а также влияние еды быстрого приготовления на человеческий организм.

**Ключевые слова:** здоровье, Fast food, еда быстрого приготовления, вред, продукты.

Здоровье для человека - это главная жизненная ценность. Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание [1, 2, 4]. Удивительно, как за последние десятилетия изменились наши гастрономические пристрастия! Мы узнали много новых продуктов, о существовании которых не имели представления.

Но в целом - питаться мы стали хуже, и одна из главных причин - пристрастие к Fast food.

Название Fast food происходит от английского Fast - быстрый и food - продукты. Термин, обозначающий предприятия быстрого питания во всем мире [3, 5].

Нельзя не отметить социальных причин всеобщей распространённости fast food и в студенческой среде.

Тема, взятая нами для исследовательской работы, актуальна, так как сегодня общественное питание превратилось в отрасль индустрии, основанную на передовых промышленных технологиях. Высокий темп современной жизни и высокий уровень социальной активности делают миллионы людей «пользователями» этой отрасли индустрии.

Целью данного исследования было узнать влияние fast food на здоровье человека выяснить, что такое fast food, выявить самые популярные продукты fast food у студентов колледжа.

Для выполнения работы необходимо было собрать информацию о влиянии fast food и доказать вредное влияние его на организм человека.

Что же относится учреждения быстрого питания в городе Мичуринске? Это: «KFS», «KGB», пиццерии, «Русский аппетит», «Три соуса», «Вкус востока», шаурма и другие. Сюда же можно отнести и чипсы, всевозможные сухарики, любые газированные напитки и прочие «мелочи», все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши. Но в целом Fast food - это то, что можно съесть на ходу, почти не отрываясь от дел.

На первом этапе, мы изучили информацию и исследования учёных разных стран и выяснили, что основная проблема такого питания в избытке калорий, содержании большого количества жиров и отсутствии витаминов.

Производители fast food намеренно стараются сделать блюда калорийными - скушал всего один недорогой гамбургер и уже сыт.

Ещё одна проблема fast food - неправильное сочетание жиров, углеводов и белков. Обычно гамбургер, хот-дог и картофель фри запиваются холодными газированными напитками. Из-за низкой температуры употребляемого вместе с гамбургером напитка, жир, содержащийся в его начинке, моментально застывает и практически не разлагается. И в результате употребления такой еды возникают следующие последствия: ожирение; сердечнососудистые заболевания; нарушение работы эндокринной и иммунной систем; нарушение работы системы пищеварения; развитие опухолей; ухудшение состояния кожи, волос, зубов, ногтей.

В пищевой промышленности для изготовления fast food используют так называемые транс-жиры. И одно из главных требований к ним – дешевизна. Транс-жиры хуже холестерина. У нынешнего молодого поколения, выросшего на Fast food, в 30 лет есть шанс не просто задуматься о проблемах со здоровьем, но и уже начать «пожинать плоды» своего увлечения такой едой.

Почему эту еду часто обвиняют в том, что она вызывает гастрит, язву и другие болезни желудка? Первая причина возникновения от фастфудовской пищи гастритов, язвенной болезни желудка и других подобных заболеваний, вплоть до онкологических - это спешка, в которой ее обычно едят, в итоге в желудок попадают не измельченные и не смоченные слюной куски.

Fast food очень опасен для детей. Врачи убеждены, что для подрастающего поколения такая еда почти смертельно опасна, поскольку организм еще только формируется, и то, каким он будет, очень зависит от содержимого тарелки. Несбалансированное же фастфудовское меню приводит к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе, а это в свою очередь сказывается на физическом и умственном развитии в дальнейшем.

На следующем этапе нашей работы мы провели анкетирование студентов на тему: «Ваши предпочтения в еде» на выявление группы наиболее употребляемых продуктов быстрого питания. Согласно проведенному опросу среди 100 студентов было выявлено, что все 100% опрошенных употребляют продукты fast food.

На 1 вопрос: Употребляете ли вы fast food, и как часто? 60 человек (60 %) ответили - ежедневно, 30 человек (30 %) – несколько раз в месяц, и 10 человек (10 %) ответили, что стараются есть как можно реже. На 2 вопрос: как вы относитесь к fast food? - ответы были следующие: «очень люблю»- ответили 80% опрошенных, «мне все равно, что есть» - 10% и «люблю кушать дома» - 10 % опрошенных. Вопрос 3: Знаете ли Вы как повлияет fast food на организм человека? показал, что большинство опрошенных 90% знают о вреде fast food, но все равно продолжают его есть, и 10 % никогда не задумывались об этом. Вопрос 4: Что вам больше нравится и вы чаще едите из fast food? Помог выявить наиболее популярные продукты fast food среди опрошенных. Вопрос 5. Наиболее популярные учреждения быстрого питания? Оказались «KFS», «Вкус востока», «Русский аппетит».

По итогам опроса мы выяснили, что 100% опрошенных употребляют продукты fast food, и выявили категории наиболее часто употребляемых продуктов: пицца, всевозможные гамбургеры, картофель фри, шоколад. Напитки, относящиеся к системе фастфуда (Coca-Cola, Fanta и подобные), систематически употребляли 56 опрошенных. А также выяснили что, большая часть опрошенных знает о вреде еды быстрого приготовления на организм человека. В заключении хотелось бы дать некоторые рекомендации: сократить употребление еды fast food до минимума, кушать чаще фрукты, овощи, готовить самим такие же бургеры и шаурму. И желательно запомнить, что данные продукты не насыщают организм необходимыми питательными веществами, они всего-навсего притупляют чувство голода.

### **Список литературы:**

1. Матушкина, Ю.А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся общеобразовательных учебных заведений / Ю.А. Матушкина, Е.Н. Иванова, Ю.А. Федулова // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 236.
2. Синягина, Н. Ю. Здоровье как образ жизни / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2018. – № 2. – С. 41-47.
3. Сохань, И.В. Фастфуд как актуальная гастрономическая практика потребления / И.В. Сохань // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2011. – Т. 14. – № 5. – С. 260–269.
4. Терехов, А.Н. Формирование у подростков мотивации к ведению здорового образа жизни / А.Н. Терехов, С.А. Майер, Ю.А. Федулова // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 365.
5. Цыганова, А.В. Фаст-фуды – вредная еда / А.В. Цыганова // Старт в науке. – 2016. – № 4. – С. 37-38.

**UDC 664.3**

### **FAST FOOD IN A COLLEGE STUDENT ENVIRONMENT**

**Andreeva Olga Petrovna**

teacher

Q1q2q4r4@yandex.ru

**Terekhov Artem Andreevich**

student

artemterekhov2004@gmail.com

Center-College of Applied Qualifications

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** The article discusses the preference for Fast food in the student environment, as well as the impact of fast food on the human body.

**Key words:** health, Fast food, fast food, harm, food.