

УДК 664

РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ ФАСТФУДА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ольга Александровна Репина

студент

kozodaeva.olya@mail.ru

Ольга Викторовна Перфилова

доктор технических наук, профессор

perfolgav@mail.ru

Ольга Михайловна Блинникова

доктор технических наук, заведующий кафедрой

o.blinnikova@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос влияния продуктов быстрого приготовления на здоровье человека. Приводятся примеры влияния таких продуктов, как чипсы, хот-дог, газированная вода, гамбургер и др. на жизненно важные функции организма человека. Основным решением данной проблемы выступает сбалансированное и рациональное питание.

Ключевые слова: фастфуд, быстрое питание, здоровье, заболевания.

Одной из основных проблем человечества, в настоящее время, является состояние здоровья. Правильное и сбалансированное питание - это основа здоровья и долголетия человека.

В современном мире тема здорового питания является как никогда актуальной. Загруженность работой, учебой, быстрый ритм жизни, все это влияет на качество питания. Для решения этой проблемы люди покупают еду, которую не нужно долго готовить, так называемый фастфуд. Стоит отметить, что такое питание не идет на пользу организму, потому что не является сбалансированным, полезным, содержит много вредных для организма человека веществ.

Фастфуд – еда, которой можно быстро утолить голод, она не требует долгого приготовления, часто фастфуд называют «быстрой едой». К фастфуду относятся: чипсы, нагетсы, пицца, хот-доги, попкорн гамбургеры, бутерброды, шаурма и др.. Все это можно купить в различных кафе, пиццерии, гамбургерной и других предприятиях быстрого обслуживания. Помимо того, что на приготовление не нужно тратить время, еще одним плюсом является дешевизна этих продуктов. Поэтому чаще всего к такой пище прибегают школьники и студенты.

Само понятие «быстрой еды» возникло еще у наших предков. Так, в древнем Риме пользовались популярностью лепешки, смазанные оливковым маслом, а сверху клались маслины. Многие столетия спустя такие лепешки, с различным наполнением, стали называть пиццей.

В Китае на рынках торговали лапшой, в Индии пользовались большой популярностью лепешки с острым соусом и рис с кусочками курицы. В России же предшественниками современного фастфуда можно назвать пирожки [1].

По результатам многих исследований было доказано, что фастфуд является вредной пищей. Так, при систематическом потреблении данной продукции были выявлены значительные нарушения в работе органов и систем органов человека, такие как заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, ожирение и тд.

В основе возникновения данных заболеваний лежит состав фастфуда, а также его калорийность.

К примеру, в порции картофеля фри содержится 3000 калорий и 217 г жира, при суточной норме для человека 2000-2500 ккал и 65 г жира. Помимо жира, в фастфуде содержится большое количество сахаров, соли, консервантов [1].

Следует отметить, что в дополнение к такой пище, чаще всего приобретаются различные газированные напитки, которые в сочетании с фастфудом усложняют процесс переваривания.

В газированных напитках содержится много легкоусвояемых калорий, которые действуют на мозг человека, как обманка. С одной стороны, человеку кажется, что он утолил свой голод, а спустя короткий промежуток времени снова ощущает это чувство. Но стоит понимать, что эти калории никуда не исчезли, они накапливаются в организме, повышая риск заболевания ожирением и сахарным диабетом.

Фастфуд в сумме с газированными напитками может вызывать онкологические заболевания, заболевания ЖКТ и бесплодие. Все эти болезни возникают из-за присутствия акриламида, входящего в состав чипсов, хлеба, сухариков и тд.

В 1994 году Международное агентство по изучению рака (IARC) дало классификацию акриламиду как «возможный канцероген» [2]. Способность акриламида вызывать злокачественные новообразования и мутацию, меняя генотип была доказана на опытах с животными.

В 2002 году в научно-исследовательском институте Швеции были проведены исследования на предприятиях общественного питания, где готовится фастфуд. Под контроль попало более 100 предприятий. В результате исследований было доказано, что при тепловой обработке высокоуглеводной пищи, выделяется большое количество акриламида.

Так, в картофельных чипсах количество этого вещества в 500 раз превышает максимально допустимую норму его содержания в питьевой воде,

согласно специальным правилам Всемирной организации здравоохранения. В другом виде картофеля - жареных ломтиках обнаружено 100-кратное превышение максимальной нормы [2].

По данным ученых, полученных в результате опытов, доказано, что этот канцероген способствует образованию злокачественных опухолей желудка.

Следует детально рассмотреть влияние фастфуда на организм человека (таблица 1).

Таблица 1

Воздействие продуктов быстрого питания на организм человека [3]

Название	Вещества, входящие в состав	Воздействие на организм
Чипсы	Акриламид, сухое пюре, технический жир, кукурузный крахмал, ароматизаторы, красители, консерванты	Негативное влияние на центральную нервную систему, онкологические заболевания
Газированная вода	Вода, сахар, аспартам, углекислый газ, яблочная кислота, лимонная кислота, реже ортофосфорная – E338	Ожирение, разрушение эмали, уменьшение чувства голода на некоторое время, возбуждение желудочной секреции, развитие сахарного диабета, повышение кислотности желудочного сока, метеоризм
Лапша	Крахмал, соль, эмульгаторы-загустители, глутамат натрия, ароматизаторы	Язвенная болезнь, гастрит
Гамбургер	Низкосортное мясо, листья салата, помидоры, консервы, соленые огурцы, канцерогены	Сахарный диабет, бесплодие, ишемия, ухудшения иммунной системы, ожирение, нарушение обмена веществ, ухудшение состояние ЖКТ, сердечно-сосудистые заболевания
Хот-дог	Вредные жиры, сахар, красители, пищевые разрыхлители, ароматизаторы	Разрушение нервных тканей, запуск воспалительных процессов, повреждение структуры мозга
Кукурузные хлопья	Синтетические витамины (А, группы В, D) и минералы, вредные трансжиры, усилители вкуса	Аллергические реакции, онкологические заболевания, зубной кариес у детей

Сахарный диабет является одной из главных проблемой современного общества. Он возникает, в том числе, из-за неправильной пищи, в которой содержится большое количество углеводов и жиров. В продуктах фастфуда содержание этих веществ очень велико. Углеводы, полученные из такой еды, расщепляются в тонком кишечнике до глюкозы (редуцирующего сахара). После чего, обогащенная глюкозой кровь либо попадает в печень, где избытки глюкозы превращаются в жир и откладываются, либо глюкоза распадется с выделением энергии в клетках.

При попадании сахара в кровь, поджелудочная железа выделяет инсулин, который в свою очередь способствует поступлению глюкозы во все клетки организма. После употребления данной пищи организм расщепляет углеводы в сахар (глюкозу), который затем попадает в кровь. Далее поджелудочная железа выпускает инсулин, который способствует транспортировки сахара к клеткам. После потребления глюкозы клетками секретруется еще один гормон поджелудочной железы - глюкагон.

При систематическом потреблении фастфуда возможны частые всплески сахара в крови человека. Все это пагубно влияет на нормальную работу поджелудочной железы, что может привести к сахарному диабету II типа, либо к снижению чувствительности клеток организма к действию инсулина.

Избыток сахара влияет на появление лишнего веса, что в свою очередь влияет на сердечно-сосудистую систему. В фастфуде, помимо большого количества углеводов, содержится много транс-жиров, которые повышают содержание холестерина в крови. Высокий уровень холестерина в крови увеличивает риск возникновения инсульта и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

В продуктах фастфуда содержится большое количество натрия, избыток которого может удерживать воду в организме. Лишняя вода вызывает отечность, вздутие живота, а натрий влияет на появление мочекаменной болезни и развитию онкологических заболеваний почек и желудка. Помимо этого, натрий

отрицательно влияет на состояние костей, делая их более хрупкими, в результате чего, возможно развитие остеопороза.

В продуктах быстрого приготовления содержится улучшитель вкуса – глутамат натрия. При частом употреблении он вызывает нарушения в работе нервной системы, могут возникнуть аллергические реакции, вплоть до астмы и экземы.

Исходя из сказанного, стоит отметить, что фастфуд является одним из факторов развития многих заболеваний. Учитывая высокий ритм жизни, отсутствие культуры питания, люди все чаще прибегают к неправильной пище, совсем забывая о последствиях.

Поэтому так важно с малых лет приучать человека к правильному рациональному и сбалансированному питанию, чтобы исключить риски развития всех вышеперечисленных заболеваний.

Список литературы:

1. Вартанисян Е.С., Гараева Е.А. Негативное влияние «фаст-фуда» на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// sibac.info /studconf /natur/ xxxi/42007](https://sibac.info/studconf/natur/xxxi/42007), свободный. – (дата обращения: 16.01.2023).

2. Ежов А. Н., Гончарова Н.А., Крестина Г.В. Здоровье человека и вредные привычки // Наука и Образование. 2022. Т. 5. № 1. – EDN SGSGSI.

3. Михалева М.А., Вобляя И.Н. Фастфуд как основная проблема формирования здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nvr-mgei.ru/data/textfiles/Dokum/2014-2015/ed02bbbd44b13099a123e09eaebe2e2b.pdf>, свободный. – (дата обращения: 16.01.2023).

4. Толстова Н. Ю., Кузнецова Р.В. Пищевые добавки и их влияние на здоровье человека // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 3. С. 293. – EDN SCPLIN.

5. Цыганова А.В. Фаст-фуды – вредная еда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sciencestart.ru/ru/article/view?id=373>, свободный. – (дата обращения: 25.01.2023).

UDC 664

THE ROLE AND IMPACT OF FAST FOOD ON HUMAN HEALTH

Olga A. Repina

student

kozodaeva.olya@mail.ru

Olga V. Perfilova

Doctor of Technical Sciences, Professor

perfolgav@mail.ru

Olga M. Blinnikova

Doctor of Technical Sciences, Head of Department

o.blinnikova@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The article deals with the issue of the influence of fast food on human health. Examples are given of the influence of products such as chips, hot dogs, carbonated water, hamburger, etc. on the vital functions of the human body. The main solution to this problem is a balanced and rational diet.

Key words: fast food, fast food, health, diseases.

Статья поступила в редакцию 16.02.2023; одобрена после рецензирования 20.03.2022; принята к публикации 30.03.2023.

The article was submitted 16.02.2023; approved after reviewing 20.03.2022; accepted for publication 30.03.2023.