

О ВРЕДЕ ФАСТ-ФУДА

Выполнил

Ученик 11А класса

МОУ СОШ №3

Марченко Константин

Фаст-фуд

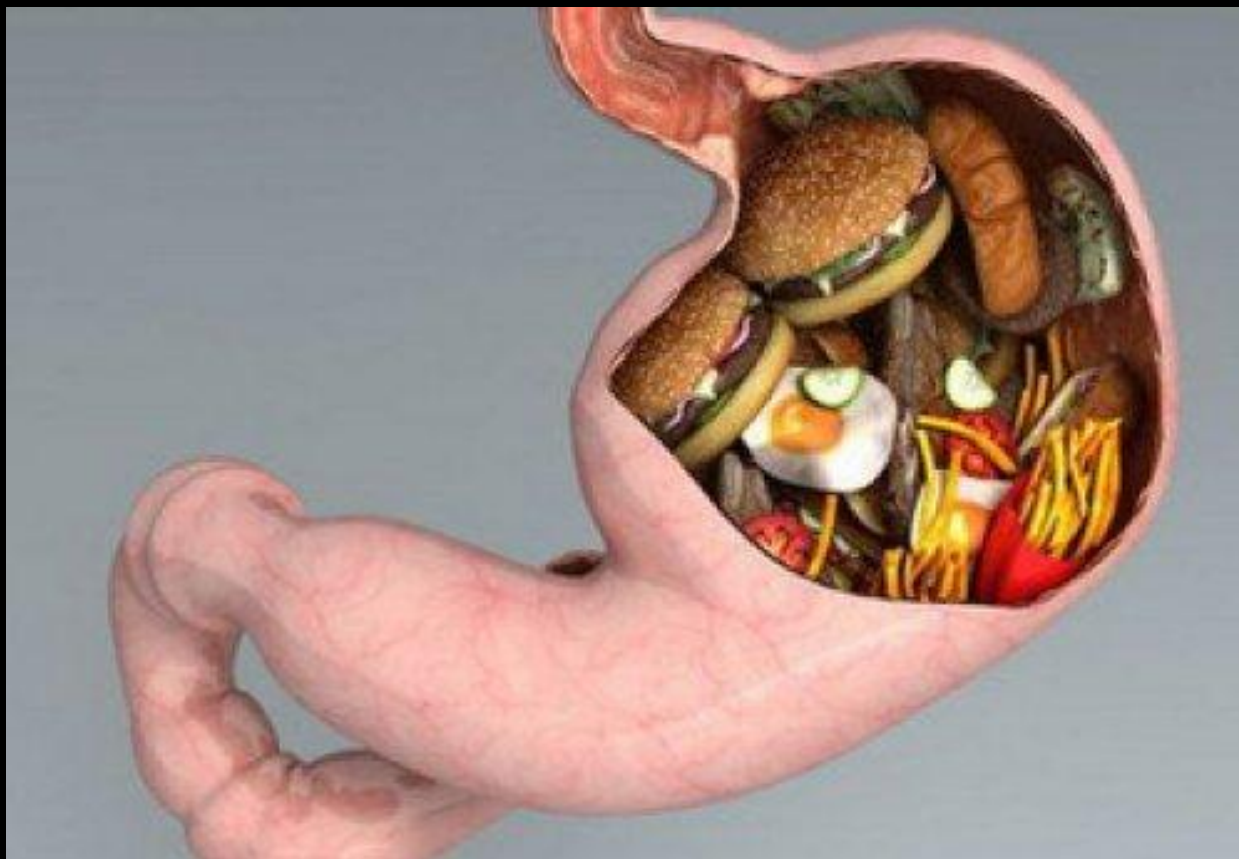


В переводе с английского
**ФАСТ-ФУД – быстрая
еда**

Употребление фаст-фуда приводит к заболеванию пищеварительной системы. Для приготовления еды из фаст-фуда используют не качественные продукты (сосиски, котлеты, соусы), их не правильно хранят, обрабатывают, иногда используют испорченную пищу. Мы покупаем эти продукты, кушаем в сухоматку или запиваем сладкой, газированной кока-колой.



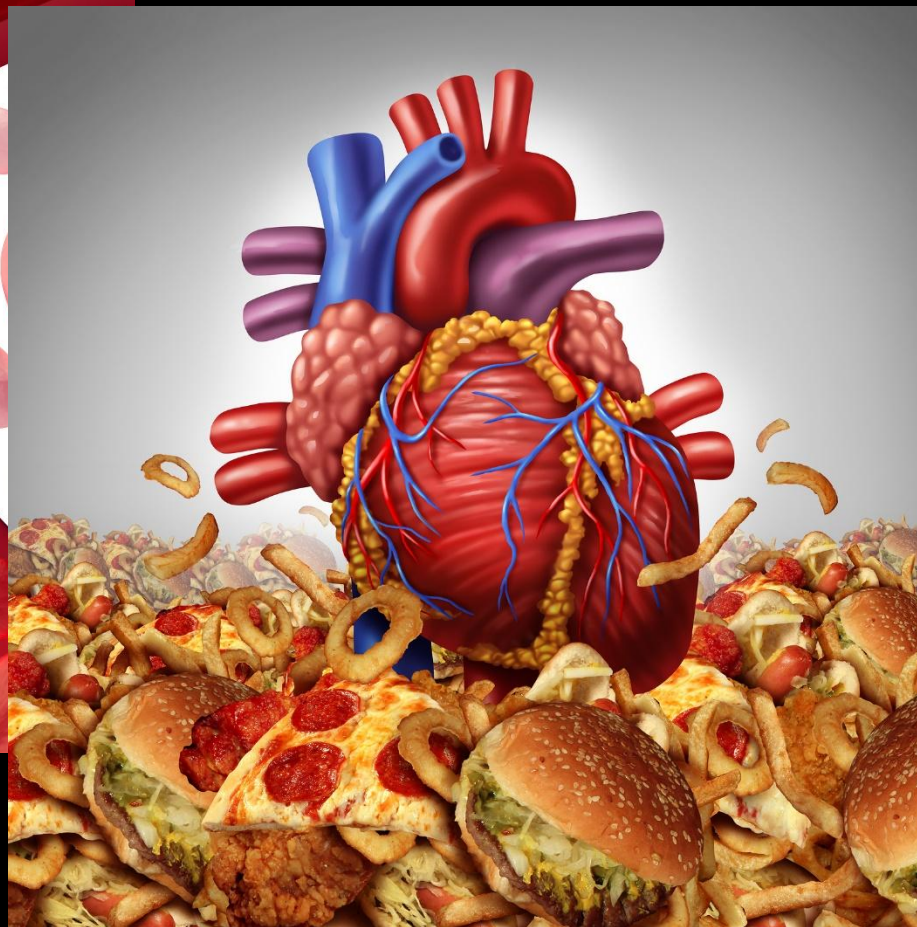
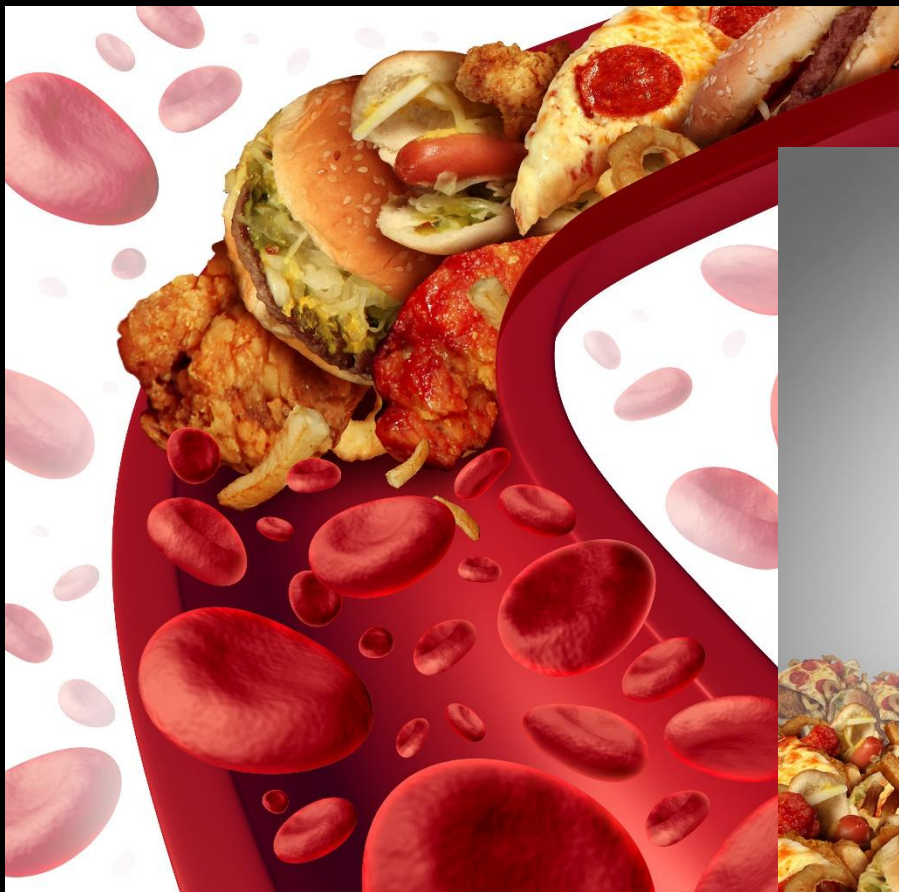
ФАСТ-ФУД – ГОВОРИТ САМ О СЕБЕ – ЭТО БЫСТРАЯ ЕДА, ПРАКТИЧЕСКИ «НА БЕГУ» ЛЮДИ ЕДЯТ, ПОЛНОЦЕННО НЕ ПЕРЕЖЕВЫВАЮТ ПИЩУ И КУСКАМИ ОНА ПОПАДАЕТ В ЖЕЛУДОК. ОТ ЭТОГО ВОЗНИКАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С РАБОТОЙ ЖЕЛУДКА. ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ НЕ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ, КОТОРУЮ ПРОДАЮТ В ФАСТ-ФУДАХ, ПРИВОДИТ К АТЕРОСКЛЕРОЗУ, ГИПЕРТОНИИ, РАЗРУШАЕТСЯ ПЕЧЕНЬ, ОСЛАБЛЯЕТСЯ ИММУНИТЕТ, ПОЯВЛЯЕТСЯ ЯЗВА И ГАСТРИТ



К ожирению. В фаст-фуде прежде всего содержится большое количество калорий, насыщенных жиров и холестерина. Например, в Великобритании живет 8-ми летний мальчик, который весит 100 кг. Как говорит мама Коннора, он страдает ожирением из-за того, что без конца поглощает гамбургеры и чипсы и воротит нос от овощей и фруктов.



Заболевание сердца. Содержащиеся в фаст-фуде жиры и холестерин закупоривают сосуды, и кровь плохо поступает в сердце.



Из-за вредных веществ содержащихся в фаст-фуде
появляются проблемы с кожей, тускнеют волосы.

Нарушается работа эндокринной и иммунной системы и
множеством других болезней, связанных с ослаблением
иммунитета.



ОСОБОМУ РИСКУ ПОДВЕРЖЕНЫ ДЕТИ

Детский организм находится на стадии формирования, и частое употребление различных гамбургеров, чизбургеров, сладкой газировки и прочего, существенно сказывается на здоровье детей



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?



Кока-колу на свежавыжатые
СОКИ



Картофель фри на запеченный в
духовке



Гамбургер на полезный бутерброд с вареным мясом,
сыром и овощами



Пиццу с колбасой на пиццу с овощами и мясом в
домашних условиях



Откажитесь от
вредной пищи!!

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**