

Польза и вред быстрого питания

Отличительным свойством нашего 21 века является интенсивный темп жизни. По данным ученых, на прием пищи мы стали тратить в два раза времени по сравнению с 19 и 20 столетиями. Вследствие этого быстрое питание (фаст фуд) получило такую популярность среди населения.



Экономим, торопимся или наслаждаемся едой?

Это касается не только казахстанцев. Согласно исследованиям Росстата каждый пятый в стране еженедельно питается в ресторанах фаст фуд. Средний возраст клиентов 20-27 лет. Большинство поясняют, что пользоваться услугами быстрого питания приходится из-за:

- нехватки времени (33 %);
- невозможности поесть в другом месте (28%);
- вкусовых предпочтений (27 %);
- уютной обстановки (17 %);
- приятного сервиса (12 %);
- дешевизны блюд (7 %);
- качества питания (3 %);
- наличия бесплатного интернет (1%)

Интересно, что большинство посетителей фаст фуда-кофе- мужчины, им нравится высоко калорийная еда за небольшие деньги

ХУДЕТЬ ИЛИ НЕ ХУДЕТЬ?

Традиционна сложившаяся в Казахстане культура питания, меняется и под воздействием рекламных слоганов зарубежных фирм.

Итак, что же из этого можно заказать?

1. бургеры и разные сэндвичи
2. картошку фри
3. горячие блюда
4. горячие и холодные классические салаты
5. разнообразные закуски
6. пиццу
7. суши
8. напитки (соки, шейки, газировка, спиртное и т.д)
9. десерты

Как видно, можно порадовать организм разнообразными блюдами, но и в фаст фуде можно питаться **правильно**– все зависит от выбора образа жизни конкретного человека. Давайте разберемся с плюсами и минусами фаст фуда поподробней.

Минусы таких перекусов

Чрезмерное количество каллорий что приводит к быстрому набиранию веса.

А так же я думаю объяснять ненадно какой вред от сахара на сердце, зубы, и другие органы.