

Что бы вы предпочли скушать на обед?

Гамбургер (или другое блюдо фастфуда)	209	24.6%
Первое, второе и компот (полноценный обед)	494	58.3%
Ничего (я на диете)	145	17.1%

Проголосовало **848** человек.

* Опрос проведен в социальной сети Вконтакте на странице группы редакции газеты "ПРОПЕЛЛЕР" в феврале 2012 года

ТАК ЛИ СТРАШЕН ФАСТФУД, как его «малюют»?



С чем у вас ассоциируется Америка? Первое, что пришло мне в голову, – фастфуд. Ведь Америка – настоящая родина современной «быстрой еды»! В этом материале я попробую открыть «плюсы» и «минусы» фастфуда. «Плюсы», – удивитесь вы? Я думаю, что они тоже есть.

ИЗ ИСТОРИИ

Быстрое питание существовало и в древности. Уже во времена античности фастфуд пользовался огромной популярностью, особенно в древнем Риме. Профессор Филипп Фернандес-Арместо в своей книге «История пищи» утверждает, что среднестатистический древний римлянин употреблял в пищу больше фастфуда, чем, скажем, современный житель Нью-Йорка.

Фастфуд как индустрия родился в США в двадцатых годах XX века. Первой компанией, производящей фастфуд, стала компания «Белый замок» (White Castle). Фирменным блюдом «Белого замка» были гамбургеры, которые в то время для американцев считались диковинкой. В конце 40-х годов у «Белого замка» появились конкуренты. Самым серьезным из них оказалась молодая компания «МакДональдс». Начиналось все очень скромно. Два брата Дик и Мак МакДональдс, торговавшие в небольшом ресторане барбекю для калифорнийских автомобилистов, решили переключиться на выпуск гамбургеров. Сейчас у корпорации «МакДональдс» больше 30000 ресторанов в 119 странах мира, в то время как у «Белого замка» всего около 380

ресторанов в США. Вот такие пироги. Тьфу, хот-доги!

ЧТО ЕСТЬ ФАСТФУД?

К перечню «быстрой еды» относятся не только обычные гамбургеры и картофель фри, но также различные чипсы, сухарики, шоколадные батончики, хот-доги, суши (японский фастфуд) и даже старые добрые пирожки. И хотя они менее вредны, перекусываем мы ими на ходу, что плохо сказывается на нашем желудке и организме в целом.

«ПЛЮСЫ» И «МИНУСЫ»

Вы когда-нибудь задумывались о пользе этой еды? А я попробовала.

Прочитав множество дискуссий на тему пользы и вреда фастфуда, я выделила «плюсы» и «минусы».

Итак, «плюсы»:

1. Кушать очень хочется, а другого выбора поблизости нет. Перекусить в забегаловке – единственный выход не «умереть с голода».

2. Если вы не любите готовить и хотите поесть дешево, – это лучший способ.

3. Фастфуд делает нас сытыми быстро!

«Минусы»:

1. Способы приготовления фастфуда приводят к обострению различных заболеваний и другим страшным последствиям.

2. Различные вкусовые добавки. Делая пищу вкусной и аппетитной, они убивают нас изнутри.

3. Ожирение. Это главное последствие постоянного употребления фастфуда.

НО ЕСЛИ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ...

...то всем любителям картошки фри, бигмаков и прочей «шаурмы» следует запомнить три простых правила, которые предлагают диетологи:

1. Не ешьте фастфуд чаще, чем раз в неделю. А желательно делать это еще реже.

2. Опаснее всего для здоровья жирные и высококалорийные блюда (картофель фри, гамбургеры, сладкая газировка).

3. Если днем вы ели фастфуд, вечером обязательно нужно поесть нормально.

Анастасия МАТРОСОВА

Кстати:

– Американские диетологи грустно шутят, что до появления «Макдональдса» американцев представляли в образе худощавых подвижных ковбоев. Сейчас типичный житель Америки – улыбчивый толстяк.

– После вступления в 1814 году русских войск в Париж казаки очаровывали французов в местных кафе, командуя официантам: «Быстро, быстро!». Переиначив слово на французский манер, владельцы ресторанчиков первые фастфуды в Европе стали называть «Бистро».