**«МУСОРНАЯ ЕДА»**

**Какая еда относится к категории «фаст-фуда»?**

Фаст-фуд — продовольственные полуфабрикаты, требующие минимальных усилий для приготовления. К фаст-фуду относят такие продукты как: гамбургеры, картофель фри,   чипсы, сухарики,  газированные напитки, бульонные кубики, шаурма, хот-доги, блины с начинками и тому подобная еда.

**5 вопросов о фаст-фуде**

1. ***Чем он вреден?***

Для приготовления таких блюд  обычно используют твердые виды маргарина с высоким уровнем транс-изомеров жирных кислот. Поэтому все блюда  калорийны и практически не содержат витаминов. Опасность транс-изомеры представляют из-за того, что их удвоение в нашем рационе увеличивает риск развития болезней сердца не менее чем вдвое. Регулярное потребление фаст-фуда приводит к появлению хронических заболеваний в области  пищеварения, к  колитам, гастритам, изжоге и т. д.

В приготовлении продуктов фаст-фуда характерно применение ароматизаторов. В одном ванильном коктейле их насчитывается в среднем пятьдесят наименований. Ещё одна беда фаст -фуда излишняя калорийность блюда.

*порция картофеля  фри  -****600-650 ккал***

*биг-мак, гамбургер и его аналоги -****500 ккал***

*пончики  -****350 ккал***

*2.****Правда ли, что в "быстрой еде" содержатся наркотические вещества?***

Впрямую, конечно, нет. Однако, по мнению ученых, чрезмерное употребление содержащихся в ней жиров и сахара, ведет к реальной химической зависимости, подобно наркотической

*3.****Правда ли, что фаст-фуд особенно опасен для детей****?*

Врачи убеждены, что для подрастающего поколения такая еда особенно опасна. Несбалансированное фаст-фудовское меню приводит к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе, а это сказывается на физическом и умственном развитии в дальнейшем

*4.****Можно умереть от фаст-фуда?***

Умереть - не умрете, но здоровье подорвете!

*5.****Где выход?***

Специалисты по здоровому питанию предлагают достаточно эффективный выход. В условиях, когда у вас действительно мало времени, можно вспомнить обеды героев "Операции Ы". Если даже не удается съесть "первое, второе и компот", то уж перекусить пакетиком молока, кефиром, простоквашей, и булочкой, по примеру студента Шурика, можно всегда. Польза от такой еды несомненна.

Выход один полностью исключить фаст- фуд из своей жизни. Уважаемые родители, только своим примером можно донести до детей   мысль о вреде «мусорной еде».

***Запрещая употреблять её детям,не употребляйте её сами ни в каком виде!***