

ФАСТ-ФУД В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ

Хилинская А.В.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – старший преподаватель Смирнова Г.Д.

Актуальность. Согласно новому отчету ВОЗ, к 2035 году более половины населения мира будет иметь избыточную массу тела или страдать ожирением, если не предпринимать значительных действий. В докладе Всемирной федерации ожирения за 2023 год прогнозируется, что 51% людей в мире (*или более 4 миллиардов человек*), будут страдать ожирением или избыточной массой тела в течение следующих 12 лет. Причем показатели ожирения особенно быстро растут среди детей и в странах с низким уровнем дохода. Число случаев детского ожирения может вырасти более чем вдвое с уровня 2020 года до 208 миллионов мальчиков и 175 миллионов девочек к 2035 году. Эксперты также обратили внимание на то, что расходы правительств на борьбу с избыточной массой тела составят более 4 триллионов долларов в год к 2035 году, или 3 процента мирового ВВП [1].

В наш стремительный век у многих людей нет ни времени, ни денег, для того чтобы сидеть в ресторанах или закусочных и ожидать, пока официант принесёт индивидуально еду. В связи с этим по всему миру раскидываются настоящие сети предприятий быстрого питания, в которых подают недорогую, в индивидуальной упаковке и стандартного вкуса пищу, приготовленную в массовом порядке. Классические примеры таких сетей McDonalds, KFC, Burger King, влияние которых достигло нашей страны [2]. Фаст-фуд очень популярен среди молодежи. Название фаст-фуд происходит от английского слова «Fast» – быстрый и «food» – продукты, проще говоря, это способ быстрого питания. Быстрое питание для многих людей в наше время играет важную роль, так как можно быстро перекусить, не тратя время на приготовление пищи. Быстрое питание было известно еще в Древнем мире. В каждом городе существовали закусочные и базары, где торговали всевозможными кушаньями. Одним из популярных блюд были лепёшки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом, которые также использовались как съедобные тарелки. Сама индустрия фаст-фуд возникла в 1920-е годы в США. Широкое распространение заведения, торгующие быстрой едой, получили еще в конце 50-х годов [3].

Учеными было доказано, что жирные и сладкие продукты негативно влияют на эндокринную и сердечно-сосудистую системы. Как показывает практика, атеросклероз, ожирение, диабет, гипертония и ишемическая болезнь сердца гораздо чаще становятся проблемой людей, питающихся

фаст-фудом, чем тех, кто предпочитает домашнюю еду. Так как люди предпочитают запивать фаст-фуд холодными напитками, попавшая в организм еда переваривается, примерно, за 1 час, по истечении которого у человека возникает голод и потребность в питании. В результате чего, количество приемов пищи за день может возрасти до 6 раз, а, следовательно, увеличивается и количество потребляемых калорий в день. Из-за этого человек начинает набирать избыточную массу тела [1].

Опасность для организма несут в себе продукты быстрой еды: продающаяся на улицах шаурма, хот-доги, блины с начинками и тому подобная еда. Сюда же можно отнести и чипсы, всевозможные сухарики, любые газированные напитки и прочие «мелочи», которыми мы обычно перекусываем на бегу. В подобной пище содержатся химические консерванты, обозначенные буквой Е (от Е 200 до Е 299). Все они способны вызывать побочные эффекты от простой мигрени или зуда, до онкологических заболеваний. Усилители вкуса, красители и ароматизаторы – еще один тип химических ингредиентов, содержащихся в фаст-фуде. Они воздействуют на пищевые рецепторы, в результате вкус еды ощущается сильнее, чем есть на самом деле, а еда без этой химии кажется пресной и не вкусной; вызывают воспаления желудка, кишечника, способствуют образованию камней в почках и мочевом пузыре, провоцируют онкологию. Усилитель вкуса – глутамат натрия (Е-621) запрещен к использованию в детском питании. Это химикат, возбуждающий нервную систему, что может нанести необратимое повреждение растущему мозгу и нервной системе. Хотя, он содержится во многих продуктах, которые широко используются в питании [3].

«Быстрая еда» превратилась в глобальную индустрию, потому что мир изменился: увеличился темп жизни, в городах живут миллионы жителей. Позволить пообедать в рабочий день дома может позволить себе не каждый. Ритм жизни современного человека ускоряется и, как следствие, домашнюю пищу все больше вытесняют полуфабрикаты и готовая еда. При этом о негативных последствиях фаст-фуда большинство людей знают, но продолжают все равно ими питаться [2].

Цель. Изучить роль продуктов быстрого приготовления в жизни современной молодежи.

Материалы и методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование проводилось среди 100 респондентов – студентов Республики Беларусь в возрасте от 17 до 22 лет (из них девушек – 60%, юношей – 40%). Анкетирование проводилось в Интернете с помощью сервиса forms.google.com. (критерий включения: наличие информированного согласия). Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа «google forms».

Результаты и их обсуждение. Как показали результаты исследования, 47% респондентов удовлетворительно оценивают уровень своего

здоровья, 53% считают его хорошим. Частота потребления фаст-фуда у 39% респондентов составила 1-2 раза в месяц. Побаловать себя «вредной едой» 1-2 раза в неделю могут 18% участников исследования. 12% студентов решили вообще отказаться от фаст-фуда, а 12% – прибегают к данным блюдам более 3-х раз в месяц. Ежедневно наносят вред своему здоровью 10% молодых людей и 9% прибегают к фаст-фуду более 3-х раз в неделю. На содержание жира в продуктах иногда обращает внимание 38% респондентов, 35% респондентов не обращают внимания на данный аспект.

Подсаживают приготовленную пищу 37% участников исследования. Ежедневно в рационе присутствует мясо/рыба у 30% студентов, 25% респондентов употребляют мясо/рыбу 1-2 раза в неделю, 16% – более 3-х раз в неделю, 11% – 1-2 раза в месяц. Решили отказаться от мясных и рыбных продуктов питания 10% участников исследования, а 8% – употребляют их не более 3-х раз в месяц. Свежие фрукты и овощи присутствуют в рационе 28% респондентов 1-2 раза в неделю, 25% ежедневно употребляют их в пищу, 23% – более 3-х раз в неделю, 10% – более 3-х раз в месяц, 7% – 1-2 раза в месяц, 7% – никогда.

Ухудшений состояния здоровья после употребления некоторых продуктов питания 55% не отметили. Однако у 21% респондентов они возникают после употребления молочной продукции; 9% участникам исследования приходится отказываться от цитрусовых, 5% – заметили ухудшение состояния здоровья после употребления колбасных изделий, 4% – после сладких продуктов, 3% – после фаст-фуда. Также 1% респондентов приходится воздерживаться от употребления жирных продуктов и газированных напитков.

Оценивая возможные последствия нерационального питания, ожирение выбрали 77% респондентов, повышение артериального давления – 51%, истощение – 47%, возникновение сахарного диабета 2-ого типа – 43%, далее – инфаркт (38%) и инсульт (39%). 8% респондентов указали, что из-за нерационального питания может возникнуть гастрит, а 6% – язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Вывод. Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что питание большинства респондентов является нерациональным, в повседневной жизни молодежи присутствует ряд факторов риска, связанных с недостаточным потреблением полезных продуктов питания.

Литература

1. Здоровье студентов – социальная ценность государства. Современные научные исследования и инновации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://web.snauka.ru/issues/2015/04/52244>. – Дата доступа: 02.03.2023.
2. ФАСТ-ФУД – ВРЕДНАЯ ЕДА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:<https://science-start.ru/ru/article/view?id=373>. – Дата доступа: 04.03.2023.
3. Нация фастфуда: Rolling Stone [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:https://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/files/bookparts-new/naciya-fastfuda/FastFood_read_stamped.pdf. – Дата доступа: 04.03.2023.