

## Введение

фаст фуд питание вредный

В конце прошлого века на рынке появился новый вид продуктов - «фаст фуд» («fast food» - быстрое питание). Гамбургеры и супы быстрого питания, каши-минутки и чипсы стали частью питания многих людей.

У спешащих жителей мегаполисов нет времени для приготовления полноценного завтрака, обеда и ужина. Кофе пьется на ходу из торговых автоматов. Забежал после работы в ресторанный дворик или же дома разогрел замороженные полуфабрикаты - ну что, кажется, может быть проще?

Производители фаст-фудов намеренно стараются сделать блюда калорийными, скушал один недорогой гамбургер и уже сыт.

Фаст-фуд устраивается даже в жизни тех, кто радеет за здоровое питание. Ведь воплотить здоровую идею в жизнь деловым людям очень и очень не просто.

Руководство современных компаний заинтересованно, что бы работники меньше времени тратили на перекусы и походы на бизнес-ланчи вот отчего набирают свою популярность так называемые обеды в офис. И в большинстве своем, они оказываются лишь очередной версией фаст-фуда, а не полноценной домашней едой. Для тех, кто живет в высоком темпе и не имеет времени готовить ежедневно нормальные обеды и ужины, продукты быстрого питания представляются удачным выходом.

Современное общество в большей степени полагается на быстрое питание. Однако, мы не в состоянии понять тот факт, что существуют определенные проблемы, которые связаны с потреблением фаст-фуда. Проблемы, которые возникают из-за таких продуктов в основном связанных со здоровьем.

В наши дни медики все чаще говорят о вреде фаст-фуда и его пагубном воздействии на организм человека. Однако посетителей в местах быстрого питания не становится меньше. Поэтому мы решили выяснить, почему фаст-фуд так привлекает людей, и особенно подростков.

Проблема исследования. Употребление блюд фаст-фуда.

Актуальность. Тема, взятая нами для исследовательской работы, актуальна, так как сегодня общественное питание превратилось в отрасль индустрии, основанную на передовых промышленных технологиях. Высокий темп современной жизни и высокий уровень социальной активности делают миллионы людей «пользователями» этой отрасли индустрии. Такая ситуация, безусловно, вступает в противоречие с представлениями о здоровом образе жизни, которые диктует современная медицина.

Объект и предмет исследования. Еда быстрого приготовления и её влияние на организм человека.

Цели. 1) Изучить вред, наносимый фаст-фудом здоровью человека. 2) Подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу.

Задачи исследования:

1. Узнать, что такое фаст-фуд, польза и вред, наносимый организму человека.
2. Составить список самых вредных продуктов фаст-фуда.

3. Доказать, что среди популярных детских «вкусностей» много вредных и опасных продуктов питания.
4. Провести небольшие опыты с продуктами фаст-фуда.
5. Найти рецепты блюд, которыми можно заменить фаст-фуд.
6. Провести опрос среди студентов «ваши предпочтения в еде».
7. Составить правила употребления фаст-фуда.

Гипотеза. Употребление блюд фаст-фуда неблагоприятно отражается на нашем здоровье.

Методы исследования. Сбор информации из журналов, энциклопедий и интернет-сайтов, опрос, опыты, анализ.

## 1. История возникновения фаст-фуда

### Фаст-фуд в Европе

Уже во времена античности фаст-фуд пользовался огромной популярностью. Если в Древней Греции все же предпочитали готовить пищу в своем хозяйстве, то древние римляне нередко вообще отказывались от готовки, в некоторых домах даже не было кухонь. Зато в каждом городе существовала масса закусовых и базаров, где торговали всевозможными кушаньями.

Большой популярностью пользовались лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом, их было очень удобно использовать как съедобные тарелки. Много столетий спустя эти лепешки, покрытые запеченным сыром, колбасами и овощами, стали называть итальянской пиццей. Существовали у римлян и свои гамбургеры. Они жарили лепешки из говядины, которые полагалось есть с хлебом. Профессор Филипп Фернандес-Арместо в своей книге «история пищи» утверждает, что среднестатистический древний римлянин употреблял в пищу больше фаст-фуда, чем, скажем, современный житель Нью-Йорка. Разница в том, что быстрое питание древних римлян было более свежим и полезным, чем современные хот-доги и гамбургеры.

Уважали фаст-фуд и в других странах. В Китае задолго до появления «доширака» на базарах торговали горячей лапшой быстрого приготовления, в Индии были популярны лепешки чапати с острым соусом и рис с кусочками курицы под соусом карри. В Европе тоже очень уважали разного рода лепешки, а в некоторых странах не брезговали и пирожками.

### Макдональд против «Белого Замка»

Фаст-фуд как индустрия возник в 1920-ые годы в Америке. До этого времени американцы предпочитали готовить еду самостоятельно дома, но с бурным промышленным ростом и развитием автомобилестроения в стране у них перестало хватать времени на готовку. Тут-то и появились первые рестораны, торгующие фаст-фудом.

Пионером в этой области стала компания «Белый Замок» («White Castle»), которая открылась в 1921 году в Канзасе. Фирменным блюдом «Белого Замка» были гамбургеры, которые в то время для американцев были диковинкой. Потенциальных покупателей радовала и стабильная цена на еду: несмотря на Великую Депрессию, Вторую Мировую войну и инфляцию компания до 1946 года продавала свои

гамбургеры по пять центов.

Когда некоторые посетители стали задумываться о том, не вредна ли такая пища, хозяин сети Билли Инграм придумал хитрый ход. Он нанял нескольких молодых людей, которые за небольшую плату ежедневно приходили в «Белый Замок» в белых халатах и заказывали там гамбургеры. Посетители принимали их за врачей и успокаивались. Раз гамбургеры едят даже доктора, значит, они действительно безопасны для здоровья.

В конце 1940-ых годов у «Белого Замка» стали появляться 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. В 1948 году им это удалось, причем доходы резко возросли. В 1954 году с ними познакомился коммивояжер Рей Крок, который предложил открывать по всей стране заведения под той же маркой. Братья согласились, и дело пошло. В 1956 году в США было 14 ресторанов «Макдональдс», в 1960 году - 228, в 1968 году - 1000, в 1975 году - 3076, в 1980 году - 6263, в 1984 году - 8300, в 1990 году - 11800. Сейчас у корпорации «Макдональдс» больше 30000 ресторанов в 119 странах мира, в то время как у «Белого Замка» всего около 380 ресторанов в США.

Однако в последние годы могучий «Макдональдс» начал испытывать проблемы. После компании борцов за здоровое питание, призывающих бойкотировать фаст-фуд, продажи в США и других развитых странах стали сокращаться, некоторые рестораны даже пришлось закрыть.

Фаст-фуд в России

Наши блюда сегодня во многом совпадают с традиционными блюдами советского общественного питания (сокращенно «общепит» - организация коллективного принятия пищи по одному и тому же меню). К таким заведениям в СССР принадлежали столовые, в которых питалась большая часть городских жителей в рабочее или учебное время: рабочие, служащие, студенты, школьники. Общепит как явление родился гораздо раньше - в начале XX века, в эпоху индустриализации. На первых фабриках и заводах работали крестьяне, недавно перебравшиеся в город. Жили они в бараках, которые предоставляли хозяева. У рабочих, как правило, не было возможности питаться дома, и хозяева начали устраивать для них рабочие столовые. С того времени в Советском Союзе количество предприятий общепита неуклонно росло.

Общепит официально взял в качестве образца венскую кухню. Главными блюдами стали сосиски, шницели, котлеты. Казалось бы, ну что особенного? Еда как еда. Но работникам советского общественного питания за несколько десятилетий удалось превратить обычный коллективный прием пищи в явление, до сих пор вызывающее отвращение у многих граждан бывшего СССР. Если бы они вдруг узнали, что ежедневно едят блюда «венской», то есть традиционной австрийской кухни, то сильно бы удивились! Меню каждой столовой состояло из салатов, первого и второго блюд и десерта. При его составлении учитывалась калорийность блюд, соотношение белков, жиров и углеводов, но о наличии необходимого количества витаминов и

микроэлементов речь не шла. Главным было сытно накормить людей пищей, не приносящей мгновенного вреда. Для этого продукты подвергали неоднократной глубокой тепловой обработке: варили или жарили, а потом запекали в духовом шкафу.

В зависимости от личных пристрастий, посетитель мог выбрать между кусочками селедки с винегретом и плотным комочком картофельного салата, куриным бульоном и молочным супом, куском переваренной рыбы и котлетами с картофельным пюре, макаронами или кашей. На десерт неизменно были чай, кисель, компот. Всеобщая стандартизация убила кулинарную неповторимость изначально вкусных блюд и предлагала их в невообразимом сочетании. Это была пустая еда, одинаковая для всех - серую котлету со слипшимися макаронами вам могли предложить в столовой любого уголка СССР.

Советский общепит скончался в 90-х годах XX века. На смену ему пришел «фаст-фуд» - в переводе с английского «быстрая еда». Первым фаст-фуд-заведением стала огромная корпорация «Макдоналдс», охватившая к тому времени весь мир. Когда-то и «Макдоналдс», и «Бюргер Кин», и «KFC» («Кентукки фрайд чикен»), и десятки других компаний начинали свой путь по миру с небольших торговых точек на Западе США в то же самое время, когда рождался советский общепит. В 1990-е привычка питаться в фаст-фудах стала для американцев национальной традицией. Мелкие частные фирмы стали транснациональными пищевыми гигантами не по указанию генерального секретаря КПСС, а благодаря техническому прогрессу и законам экономики.

Американцы в 1950-х годах, поголовно пересаживаясь в личные автомобили, нуждались в новом подходе к вопросам питания. В угоду спешащим клиентам появилось ускоренное обслуживание. Порцию «быстрой еды» можно было получить, не выходя из машины. Благодарные автомобилисты полюбили новые заведения. Вскоре сети быстрого питания, приносявшие огромную прибыль их владельцам, распространились по США, а позже и по всему миру.

Придорожный ветер выносит на дорогу яркие пакеты, в которые заворачивают еду на вынос в заведениях фаст-фуда. При въезде в большие города на придорожных столбах можно увидеть яркие таблички, зазывающие автомобилистов в эти самые заведения. Теперь это примета современной жизни. Они растут словно грибы, все похожие друг на друга. Сам собой напрашивается вопрос: какая в них еда - вредная, полезная?

Когда американские заведения быстрого питания только появились в странах постсоветского пространства, каждый гражданин страны стремился там побывать. Отвратительный запах советской столовой сменился специфическим запахом жареного масла, а разбитые стулья и вечно грязные пластиковые столы - уютными интерьерами. Счастливых посетителей охватывало чувство гордости от того, что картофель фри, поданный в Днепропетровске, ничем не отличается от нью-йоркского. Но когда эйфория прошла, стало ясно, что котлета в гамбургерах ничуть не лучше общепитовской, а многие блюда вообще мало пригодны в пищу, потому что чересчур калорийны и невкусны. Если внимательно изучить состав этого самого

фаст-фуда, появляется недоумение, еда ли это вообще? В блюдах огромное количество гомогенизированных жиров, эмульгаторов, ароматизаторов, красителей, соли, подсластителей и усилителей вкуса. Перечень составляющих этой пищи больше похож на отчет из химической лаборатории, чем на рецепт из кулинарной книги. Все это - пищевые добавки, многие из которых оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека. В еде, предлагаемой заведениями фаст-фуда, излишнее количество жиров и углеводов и совсем нет витаминов. Правда, в последнее время, после многочисленной критики общественности, в меню появились салаты, но это не изменило расстановку сил между витаминами и углеводами.

В США давно бьют тревогу по поводу массового увлечения населения фаст-фудом. В Федеральном суде Манхэттена однажды состоялся судебный процесс. В обвинении фаст-фуд назвали «главным виновником национальной эпидемии детского ожирения». Адвокат представлял интересы трех ожиревших подростков, в том числе 15-летнего юноши, вес которого был 180 килограммов (он имел привычку питаться в заведениях фаст-фуда до 4-х раз в день). Во всем мире жертвы такого питания подают массовые судебные иски. Тем не менее, в рекламах фаст-фуда утверждается, что гамбургерами и биг-маками можно питаться каждый день. Медики все чаще свидетельствуют, что такая пища способствует ожирению, увеличивает риск возникновения диабета, гипертонии, аллергии, и даже рака. Становится очевидным, что питаться фаст-фудом - вредно!

## 2. Чем опасен фаст-фуд?

Все современные люди употребляют фаст-фуд. Кто-то лишь изредка балует себя этой едой, а кто-то питается ей все время, не задумываясь о вреде этой пищи для здоровья. Многие осознают всю степень вредности фаст-фуда, но не могут удержаться от того, чтобы не перекусить гамбургером или шаурмой.

Чем он все же опасен? Мы считаем, нужно начать с того, что это очень калорийная пища. Ассортимент продукции фаст-фуда состоит из высококалорийных блюд, в составе которых много жиров и сахара и мало полезных веществ и витаминов, необходимых организму. Традиционный обед в подобном заведении, обычно состоящий из сэндвича, салата, коктейля и картофеля фри, содержит более 1500 килокалорий, что является суточной нормой для человека с малоподвижным образом жизни. Важно заметить, что постоянное употребление фаст-фуда приводит к ожирению.

Фаст-фуд содержит в себе огромное количество консервантов и жиров и практически не имеет витаминов и минеральных веществ. В приготовлении такой еды обычно используется маргарин, который является ненатуральным продуктом, содержащим в себе изомеры жирных кислот, которые перенасыщены водородом. Так называемые транс-жиры не препятствуют порче приготовленных продуктов на их основе. Они же и есть причина возникновения проблем, таких как ишемические заболевания сердца, проблем с нервной системой, онкологических проблем, сахарного диабета, бесплодия. Вся еда фаст-фуда крайне бедна белком, необходимым для нормальной

работы организма. Съев обычный гамбургер, можно получить всего лишь 9 граммов белка, а его необходимое количество должно составлять для человека около 100 граммов в день.

Кроме этого, в фаст-фуде содержится огромное количество молей, которые препятствуют порче продуктов и скрывают вкус подпорченной пищи. По статистике, именно по причине высокого содержания соли и ненатуральных жиров, около 40 000 британцев каждый год умирают. А насколько популярны брендовые газированные напитки и как сильно их любят дети, подростки, молодежь! А ведь сладкие газировки и коктейли содержат слишком много сахара, в обычной бутылке газировки около 5-6 чайных ложек, что является дневной нормой сахара для мужчин. Женщинам же в день не следует употреблять более 3-4 ложек, детям - всего 1 ложку. Всем известно, что избыток сахара в рационе неизбежно приводит к ожирению и появлению симптомов сахарного диабета. Газированные напитки очень вредны по той причине, что являются мочегонными, тем самым вызывая обезвоживание организма, приводящее постепенно ко многим болезням. А употреблять фаст-фуд, запивая это газировкой, категорически запрещено.

Нельзя не сказать о том, что пищевые добавки, консерваторы и ароматизаторы вызывают привыкание, то есть химическую зависимость, от которой так тяжело избавиться. Фаст-фуд вызывает авитаминоз, из-за нехватки витаминов от полезной еды, то есть фруктов, овощей, круп. А вот некоторые фаст-фуды, приготовленные в сомнительных пунктах питания и киосках, могут даже после однократного их поедания вызвать тяжёлые отравления, заражения и другие опасные последствия для здоровья. А иногда и жизнью можно поплатиться. А всё потому, что нефирменная «быстрая еда» готовится без соблюдения технологий приготовления и в антисанитарных условиях. Поэтому если все же хочется побаловать себя фаст-фудом, то желательно есть еду известных брендов.

Все названные выше причины вреда фаст-фудов относятся к их ингредиентному составу. Но вред для здоровья заключается ещё и в том, что фаст-фуд съедается очень быстро, поскольку очень часто это перекус по дороге, между делами. Поэтому человеку некогда тщательно пережёвывать пищу, а это ещё одно из условий для развития различных заболеваний.

Кто чаще всего употребляет фаст-фуд?

Чаще всего теми, кто употребляет фаст-фуд, являются студенты, городские люди, у которых много работы, дел. Они мало заботятся о своем здоровье, на первом месте учеба или карьера. Все они ссылаются на нехватку времени.

Студент уезжает учиться, живёт в общежитии или снимает квартиру и этим самым лишается вкусной, домашней и полезной еды. Первое время он пытается готовить сам, но надолго ли? Начинается учеба, и необходимость экономить приводит к тому, что он начинает употреблять фаст-фуд. Это очень удобно, вкусно, сытно и не так дорого. А сколько появляется свободного времени.

Затем следует привыкание за счет консервантов, пищевых добавок, ароматизаторов. И человек, сам того не понимая, становится зависимым, употребляя все чаще и чаще вредную еду.

Не только студенты имеют зависимость от такого рода еды, но и маленькие дети. В раннем возрасте большая вероятность стать зависимым от фаст-фуда. Все идет от родителей, которые водят детей по таким заведениям, прививая любовь к гамбургерам, сэндвичам, газировке. Нет такого ребенка, который не знает, что такое McDonald's, SUBWAY и т.д., и не ждёт с нетерпением, когда пойдёт в такого рода заведение. Из-за насыщенного вкуса пищевых добавок детям фаст-фуд кажется очень вкусным. К тому же индустрия быстрого питания в нашей стране еще не очень сильно развита. Для многих семей с небольшим достатком поход даже в обыкновенную закусочную с сосисками и гамбургерами оказывается настоящим событием, семейным праздником, в котором могут принять участие и малыши. А рестораны, в которых еда «здоровее», для большинства жителей города слишком дорогие. Да и детских блюд в их меню часто нет.

Вот и получается, что поход в заведение быстрого питания становится для ребенка настоящим выходом в свет, во взрослую жизнь. Ведь он делает заказ и сидит за столом, «как взрослый».

На детей фаст-фуд действует намного пагубнее, чем, например, для взрослого, сформировавшегося человека. У ребенка же пищеварение незрелое и более чувствительно к повреждению, не все ферменты еще созрели для переваривания «тяжелых» продуктов, а печень еще не умеет полноценно справляться с обилием химии, поступающей вместе с этими продуктами. За счет раздражения стенок желудка происходит увеличение кислотности желудочного сока, что приводит к появлению эрозий в нем и в двенадцатиперстной кишке, а впоследствии еще и к язве. Всасывание различных вредных компонентов приводит к патологическим сдвигам в обмене веществ, влияет на иммунитет, рост и развитие умственных способностей, на рост опухолей.

Почему быстрое питание остается все же популярным?

Все эти причины были написаны ранее, но все же стоит сделать общий вывод, почему зная о вреде фаст-фуда, мы продолжаем его употреблять?

Первая причина все же «быстрое питание» было заложено «бешеным» темпом жизни современного человека. На полноценные завтраки, обеды и ужины, многим людям просто не хватает времени.

Следующая причина популярности фаст-фудов заключается в том, что это все такие вкусная еда. Разумеется, «вкусность» фаст-фудов обеспечивается добавлением различных пищевых добавок, ароматизаторов, благодаря которым наш организм так быстро привыкает к «быстрому питанию».

Да и упакована «быстрая еда» красиво, и в магазинах-ресторанах грамотно продается. А это важное условие распространения фаст-фудов - грамотный маркетинг. Здесь нужно отметить тот факт, что маркетологи, продвигающие фаст-фуды, умело давят на человеческие слабости. В том числе на детскую психику, рекламируя пункты быстрого питания как развлекательные центры с множеством интересных конкурсов и подарков.

Во многих странах проблема ожирения населения, вызванная употреблением фаст-фудов, признана национальной угрозой. О вреде быстрого питания рассказывается в

многочисленных публикациях и выступлениях специалистов. В СМИ запрещается реклама фаст-фудов. Но все эти меры так и останутся лишь призывом к здоровому образу жизни, если человек сам не решит: важно ли для него свое здоровье и здоровье будущих детей или нет.

Само по себе быстрое питание было и у древних римлян, и славян, и у прочих народов. У таких «быстрых» блюд, естественно, были различные названия. Но наши предки использовали такие закуски как дополнение к нормальному питанию. Либо блюда быстрого приготовления использовались во время различных военных или торговых походов. У современных же людей фаст-фуды заменили собой обычное питание, и даже не только офисное, но ещё и зачастую домашнее. Ведь многие из нас заменяют им полезный здоровый завтрак.

### 3. Исследование

#### Опрос

Для того, чтобы выяснить, как часто люди употребляют фаст-фуд и употребляют ли вообще, мы решили провести опрос среди студентов колледжа. Опрос проводился посредством устного анкетирования.

Респондентам были заданы следующие вопросы:

1. Сколько раз в неделю вы покупаете фаст-фуд?
2. Какие продукты быстрого приготовления Вам больше нравятся?
3. Знаете ли Вы, какой вред приносит употребление фаст-фуда в любых количествах?

И вот какие результаты мы получили:

1. Около 70% студентов едят фаст-фуд ежедневно несколько раз в день, объясняя это тем, что не хватает времени приготовить самим, а булочки с лёгкостью можно купить в магазине, 25% студентов едят фаст-фуд не так часто, 1-2 дня в неделю, а 5% практически не едят эту вредную пищу.
2. Студенты в своём большинстве предпочитают пиццу и хот-доги, считают, что эта пища очень сытная. На втором месте по праву пирожки с различными начинками и булочки; их студенты приносят с собой из дома. И на третьем месте чипсы и лапша быстрого приготовления: «Роллтон», «Доширак» и т.д. Также были названы: попкорн, кукурузные палочки, картофель фри. Студенты их употребляют не очень часто, лишь тогда, когда ходят в театры / кинотеатры / кафе.
3. О вреде фаст-фуда задумывается лишь 15% опрошенных, но при этом они всё равно без лишних колебаний едят эту вредную пищу. Остальные 85% мало, либо совсем ничего не знают о его вреде.

Проведённое нами исследование позволило сделать следующие выводы:

Существуют истинные «ценители» продуктов быстрого питания, для них слова о вреде фаст-фуда - пустой звук. Они могут объяснять такое равнодушное отношение к своему организму разными вещами: удобством, дешевизной, вкусом. На самом деле, производители фастфуда добавляют в эти привлекательные бургеры такие вещества, которые способны вызвать зависимость, похожую на алкогольную и наркотическую. В итоге вред фаст-фуда сказывается не только на пищеварительных органах и сосудах, но и вносит биохимические изменения в головном мозге до такой стадии, что человек уже не может питаться нормальной домашней едой, так как мозг

требует фастфуда.

Исследование состава гамбургера

Ниже представлен химический состав 100 г. гамбургера.

Вес - 100 г.

- 1) Вода - 48.81 г.
- 2) Углеводы - 21.04 г. (7%)
- 3) Пищевые волокна - 1.1 г. (6%)
- 4) Жиры - 11.6 г. (17%)
- 5) Белки - 15.68 г. (26%)
- 6) Холестерин - 40 мг (13%)
- 7) Зола - 1.77 г.

Насыщенные жиры:

1. Миристиновая - 0.35 г.
2. Пентадекановая - 0.05 г.
3. Пальмитиновая - 2.74 г.
4. Маргариновая - 0.11 г.
5. Стеариновая - 1.51 г.
6. Арахидиновая - 0.02 г.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что в составе фаст-фудов имеется большое количество жиров и консервантов, чего не скажешь о витаминах и минеральных веществах - их в «быстрой» еде практически нет. Использование для приготовления фаст-фуда маргарина, который содержит большое количество искусственных изомеров жирных кислот, перенасыщенных водородом, способствует увеличению продолжительности сроков хранения приготовленных блюд. В тоже время искусственные транс-жиры вызывают заболевания нервной системы, ишемическую болезнь сердца, онкологические заболевания, сахарный диабет и бесплодие.

Приготовление фаст-фуда связано с использованием большого количества соли и других специй, которые кроме продления сроков годности продуктов скрывают характерный вкус использованных подпорченных продуктов.

Заключение

Мы провели исследование фаст-фуда, изучили состав некоторых блюд, опросили студентов колледжа города Стерлитамака и пришли к единому мнению, что фаст-фуд очень вреден для здоровья человека, нарушает баланс микрофлоры желудка и приводит к ожирению людей. А некоторые любители фаст-фуда утверждают, что увлеченность нездоровой пищей можно сравнить с наркозависимостью. С этим нельзя не согласиться. Ведь человек вновь и вновь возвращается к употреблению подобной пищи, которая привлекает исключительно благодаря большому содержанию различных пищевых добавок и усилителей вкуса. И хотя при современном бурном темпе жизни избежать употребления фаст-фуда практически невозможно, превращать его в регулярную и ежедневную еду ни в коем случае не стоит. Этим человек самостоятельно подписывает приговор своему организму на приобретение серьезных заболеваний. Неправильное питание - один из факторов,

разрушающих общество в целом! Ни один фаст-фуд не способен заменить здоровую пищу, и не стоит он того, чтобы на кон выставлял собственное здоровье!

Список используемой литературы

1. Р. Крок, Р. Андерсон «McDonald's. Как создавалась империя». - 2008-260 с.
2. Г. Рамзи «Фаст-фуд». - 2009-256 с.
3. Н. Светлакова «Реклама, которая вас убивает». - 2007-160 с.
4. <http://longliver.ru/fast-food>
5. <http://www.poedim.ru/content/127-fast-fud>
6. <http://astrabis.ru/dif/food>

\* Особенности и недостатки прямого маркетинга // 2dip - студенческий справочник.

URL:

[https://2dip.su/теория/маркетинг\\_на\\_предприятии/прямой\\_маркетинг\\_виды\\_и\\_формы/особенности\\_и\\_недостатки\\_прямого\\_маркетинга/](https://2dip.su/теория/маркетинг_на_предприятии/прямой_маркетинг_виды_и_формы/особенности_и_недостатки_прямого_маркетинга/)