

ВЛИЯНИЕ ФАСТФУДА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Гилязиева С.Р. канд. пед. наук, доцент,
Холодова Г.Б. канд. пед. наук, Смородин В.В.
Оренбургский государственный университет**

В современном обществе стиль жизни становится все быстрее, не все люди готовы соблюдать здоровый образ жизни, и режим питания в частности. С развитием общества, у нас не хватает времени для соблюдения правильного питания, многие привыкли на ходу: пить, есть и читать. В городах жизнь невозможно представить без пунктов быстрого питания, проще говоря фастфуды и большинство людей посещают именно такие кафе.

Главными плюсами в питании фастфудом принято считать: невысокая цена, вкус, разнообразие, быстрое приготовление, сытность [4].

В данный момент актуальной является проблема «влияние быстрой еды» на организм человека.

Карту распространения ожирения в регионах составили в НИИ питания. Выяснилось, что уральцы являются одними из лидеров по ожирению и избыточному весу. Специалисты утверждают, что всему виной неправильное питание [2].

По данным НИИ питания, в России ожирением (индекс массы тела более 30) страдают более 26 % россиян, каждый пятый житель страны в возрасте от 30 лет имеет избыточную массу тела, и эти цифры год от года растут. Среди самых «толстых» регионов оказалась Калужская (33 % жителей с ожирением), Московская (30 %) и Нижегородская (28 %) области, Краснодарский (27 %) и Алтайский (27 %) края [6].

В Уральском федеральном округе процент людей с ожирением достигает 34,5 %, при этом людей с нормальной массой тела чуть более 20 %.

Избыточной массой тела в Оренбургской области страдают:

- около 50 % населения сельской местности;
- около 45 % городского населения [5].

Распространение ожирения является уникальным в Оренбургской области и составляет 20 % сельчан и 14 % городских жителей. Вопреки существующему мнению, что на селе существует здоровый образ жизни, резко разнится с реальными показателями по сравнению с городской популяцией.

Самые «подтянутые» регионы - Удмуртия (12 % жителей с ожирением), Оренбургская область (17 %), Красноярский (17 %) и Приморский (18 %) края, Кабардино-Балкария (19 %) [5].



Если сравнивать российские показатели, в частности уральский регион, с европейскими странами, то, например, во Франции ожирение остается одной из главных проблем в области общественного здравоохранения. Около половины французов в возрасте от 30 до 69 лет страдают избыточным весом. При этом у 15% из них наблюдается ожирение. В этом возрасте распространено брюшное ожирение. Оно определяется объемом талии. Брюшным ожирением считается объем талии, превышающий у мужчин 94 сантиметра, а у женщин 80 сантиметров. От брюшного ожирения во Франции страдают 41,6% мужчин и 48,5% женщин. При этом французские исследователи установили связь между ожирением и низким уровнем дохода - преимущественно среди женщин [3].

По данным ВОЗ, начиная с 1980 года количество людей, страдающих от ожирения, в мире удвоилось. По словам специалистов, толстых людей становится больше из-за того, что жители городов и мегаполисов стали употреблять более калорийную пищу, при этом физическая нагрузка за последние годы резко снизилась. Кроме того, в еде стали преобладать «жирные» продукты - колбасы, кондитерские изделия, энергетические напитки и газировки. Как уже говорили люди все чаще пользуются точками быстрого питания - фастфудом.

Наличие лишнего веса – не просто эстетический недостаток. При избытке килограммов у человека с большей вероятностью, чем при нормальной массе тела, развивается сахарный диабет второго типа, сердечно-сосудистые заболевания, болезни суставов, варикозное расширение вен. Большой избыточный вес снижает репродуктивный потенциал как женщин, так и мужчин, в том числе может приводить к бесплодию.

По статистике, более 90% случаев возникновения лишнего веса связаны с нарушением баланса между потреблением и расходом энергии. То есть с перееданием и малоподвижным образом жизни [2].

Количество калорий, которое требуется организму, чтобы удовлетворить потребности в энергии, но не набрать лишний вес, зависит от нескольких факторов, среди которых пол, возраст и образ жизни.

Для поддержания основных обменных процессов мужчине в возрасте от 35 до 40 лет весом 70 кг требуется примерно 1650 ккал, а женщинам того же возраста и веса меньше – около 1490 ккал. Чтобы не набрать вес, нужно следить за калорийностью рациона. Всего 200 лишних килокалорий в день за год дадут прибавку в 7–8 килограмм! [5].

Экономика здоровья рассматривает общественное и индивидуальное здоровье как одну из составляющих экономического роста, а, следовательно, и устойчивого развития государства, которой можно и должно управлять. На сегодняшний день государством вкладываются немаленькие и существенные средства для поддержания сферы здравоохранения. Так, по данным Министерства финансов РФ, за период с 2006 по 2012 годы на реализацию национального проекта «Здоровье» отводилось почти 930 миллиардов рублей. Появились современные центры помощи при сердечно-сосудистых и онкологических заболеваниях, строятся перинатальные центры и центры высоких медицинских технологий. Однако расходы государственного бюджета на здравоохранение составляют всего 4,8% ВВП. Это один из самых низких показателей среди развитых стран Европы [4].

Влияние фастфуда на здоровье человека большая проблема. Тем не менее миллионы людей не могут устоять против соблазна и вопреки всем доводам продолжают покупать куры-гриль, гамбургеры, чизбургеры, картофель фри, хот-доги. Главными причинами популярности фастфуда остаются стремительный темп жизни и хроническая нехватка времени [3].

Рассмотрим некоторые особенности системы быстрого питания. Обычно фастфуду придают привлекательный вид, используя различные пищевые добавки и красители, а также средства для усиления запаха, улучшения консистенции, при этом удлиняется срок хранения такой пищи.

В фастфуде много калорий, но почти совсем нет полезных витаминов и минеральных веществ. В ресторанах быстрого питания обеды готовятся с использованием, так называемых, трансгенных жиров. Используется неоднократно разогретое растительное масло, маргарины. Эти жиры повышают уровень холестерина в крови человека, приводят к ухудшению обмена веществ, вредно действуют на сердце, печень и другие органы человека. Они часто повышают риск заболеть онкологическими заболеваниями.

Мы провели исследование среди студентов Оренбургского государственного университета: «Как они относятся к фастфуду?». В нем приняли участие 30 человек в возрасте 20 лет.

Как выяснилось, все опрашиваемые знают, что такое фастфуд, но каждый день употребляют фастфуд в пищу только 10 %, 60 % - употребляют фастфуд несколько раз в месяц, и только 30 % - предпочитают здоровую пищу.

На вопрос какой из пунктов быстрого питания студенты считают самым популярным. Ответы распределились следующим образом:

McDonalds 43 %,
KFC 23 %,
Subway 14 %,

Burger King 20 %.

На следующий вопрос «Как вы думаете, чем руководствуются люди предпочитая фастфуд здоровому питанию?». Ответы распределились следующим образом:

1. 55 % считают «быстрой» и удобной едой,
2. 35 % едой, которую можно взять с собой,
3. и 20 %, считают что еда в ресторанах быстрого питания занимает мало времени.

Ответ на следующий вопрос несколько нас озадачил: «Считают ли студенты рестораны быстрого питания вредными для здоровья?» 82 % ответили положительно, но эти же 82 % все равно предпочитают их посещать. Т.е студенты осознают весь вред ресторанов быстрого питания, но все равно отдают им предпочтение. Единственно, что разделяет данную группу это то, что почти одинаковое количество студентов считают, что питаться можно раз в месяц 40 % или раз в неделю 43 %, при этом, не нанося вред своему здоровью.

О качестве питания в фастфуде отзывы распределились следующим образом: 8 % - знают о сроке годности продуктов из которых готовят фастфуд, 12 % об этом не думают, и 80 % выявили искренний интерес и желание узнать больше о кухне фастфуда. Из этого можно сделать вывод, что почти все студенты не знают срок годности продуктов в ресторанах.

Не смотря ни на что при ответе на следующий вопрос: «Готовы ли Вы отказаться от фастфуда?»

56 %, ответили, что не готовы отказаться от фастфудов, так как считают вкусной и удобной едой, 23 % отказались бы от фастфуда и столько же затруднились ответить.

На заключительный вопрос: «Считают ли студенты фастфуд причиной лишнего веса?» 75 % студентов считают фастфуд одной из причин лишнего веса, 12 % считают фастфуд не причем и 13 % затруднились ответить.

Из всего этого исследования можно сделать вывод:

1. молодежь сегодня осознает вредность фастфуда,
2. хочет и даже желает питаться правильно, но либо не знает как, либо не имеет возможности (рациональное питание достаточно трудоемко, а пунктов питания с нашей национальной пищей просто нет),
3. студенты ведут малоподвижный образ жизни, и именно поэтому многие из них страдают от лишнего веса.

Список литературы

1. Гилазиева С.Р. Традиционное физкультурное образование студентов с учетом новых взглядов на содержание образования / С.Р.Гилазиева, В.М.Черкесов, А.П. Коломонова // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: Материалы III Всерос. науч.-практ. конф. - Махачкала: ДГПУ, 2013. - С. 28-34. ISBN 978- 5-906650-03-0.

2. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.magicworld.su/zdorove/176-menu-shkolnika-pravilnoe-pitanie-na-kazhdyj-den.html>
3. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.mk.ru/science/2016/09/09/nazvana-glavnaya-prichina-ozhireniya-sredi-podrostkov.html>
4. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://ru.rfi.fr/frantsiya/20161025-u-poloviny-frantsuzov-obnaruzhili-izbytochnyi-ves>
5. www.poedim.ru/content/127-fast-fud.
6. www.womenhealthnet.ru
7. www.rbcdaily.ru
8. www.wday.ru