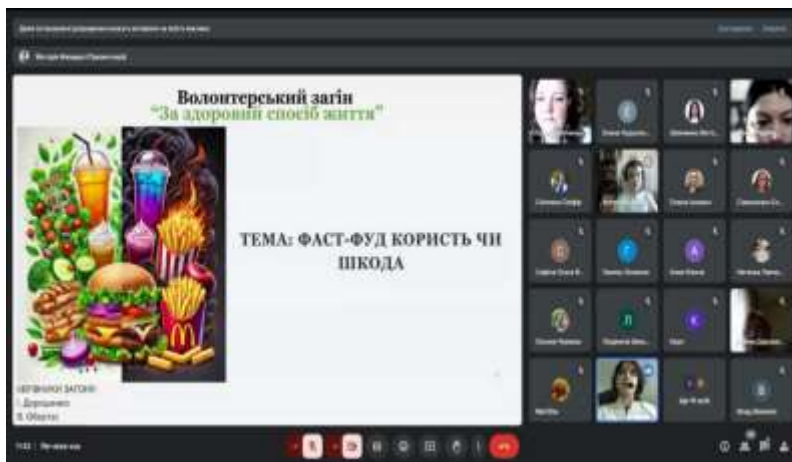




26 березня 2025 року була проведена VIII Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «ЕКОБІОХІМ-2025» за темою «Наука XXI століття – погляд у майбутнє». Наші здобувачі освіти Вікторія Мехедок, Кирило Шестаков та Влад Шемякін (ЛС08-23), члени волонтерського загону

«За здоровий спосіб життя», що працює під керівництвом викладачів Дорошенко І.В, Обертас В.Г. прийняли активну участь у її роботі. Тема виступу була присвячена фаст-фуду. Впродовж навчального року волонтерський загін працював над цією темою. То що ж таке фаст-фуд, чи шкода це, чи користь? Соковиті бургери, шаурма, слойки, хот-доги тощо, урбанізація, зміна способу та підвищення темпів життя, зумовлюють розвиток фаст-фуду. І поки підприємливі фуд-бізнесмени вигадують нові страви для "швидкої кухні" - лікарі та дієтологи б'ють на сполох. Останні переконують - фаст-фуд - це смачна отрута. Чи справедливе це твердження? Ми вирішили рахунком пошуково-дослідницької роботи вивчити це питання.



Що ж ми дослідили ?

1. Для приготування таких страв використовують велику кількість емульсії з модифікованих рослинних жирів — маргарину. Штучні ізомерні жирні кислоти подовжують термін зберігання страв, приготованих з їх використанням.

Ці трансжири викликають розлад нервової системи і формують харчову залежність від фаст-фуду. Шлунок

починає вказувати людині.

2. У їжі швидкого приготування багато солі і харчових стимуляторів, створених хімічним способом. Це необхідно для стимуляції смакових рецепторів споживача, інакше така їжа здасться позбавленою смаку. Спробуйте вистиглий фаст-фуд. Це неприємний шмат неїстівної гумової суміші. Ці страви потрібно їсти гарячими, поки діють хімічні добавки.

3. Реклама твердить про натуральність продуктів, використовуваних у фаст-фуді, але це не зменшує величезну кількість жирів, консервантів у таких стравах і не компенсує відсутність корисних мікроелементів, вітамінів.

4. Чи помічали, що до фаст-фуду завжди пропонують крижану газовану воду — колу, фанту? Кислоти цих напоїв сприяють шлунку в перетравленні булочки з котлетою, інакше він просто не впорається з такою їжею. Але розщеплення продуктів відбувається не в повному обсязі, тому що під дією крижаних напоїв

шлунок стискається і проштовхує напівперетравлену їжу в кишківник. Людина знову голодна і знову перебуває в пошуках, що з'їсти.

5. Мінус фаст-фуду в культурі його споживання. Споживаючи їжу на бігу, людина ризикує з'їсти більше, ніж потрібно, і при цьому все одно відчує голод. Дієтологи рекомендують їсти не поспішаючи, смакуючи кожен шматочок, тоді насичення відбудеться швидше і при меншій кількості з'їденого.

Але ж ми з Вами пам'ятаємо, що фаст-фуд, це їжа, яка допоможе не бути голодним при браку часу, тому ось кілька рекомендацій, які допоможуть зменшити шкоду фаст-фуду та навіть перетворити його в корисний продукт:

1. Постарайтеся цю їжу приймати не частіше 1-2 разів на тиждень. Якщо вже виробилася залежність, то намагайтеся потроху зменшувати кількість з'їденого у такий спосіб.

2. Уникайте великої кількості смаженої їжі. Замовляйте картоплю і салат або гамбургер з салатом, але ніяк не все разом. Велика кількість вуглеводів осядуть некрасивими складками в районі талії.

3. Не їжте фаст-фуд, коли відчуваєте звирячий голод. Якщо не можете виділити час на нормальний обід, візьміть з собою 100-200 г горішків або сухофруктів. Ці продукти поживні, добре насичують і швидко засвоюються організмом.

4. Відмовтеся від червоного м'яса. У мережах таких закладів використовуються ГМО-продукти.

5. Вибирайте цілнозернову булочку для гамбургера. Попросіть покласти побільше салату.

6. Намагайтеся уникати смакових добавок: відмовтеся від майонезу і кетчупу.

7. Якщо дитина просить шкідливий хот-дог або чізбургер, купіть необхідні інгредієнти і приготуйте самостійно. Це буде поживно, корисно і безпечно.

8. Відмовтеся від їжі такого формату в літню спеку. Не купуйте ці страви у неперевіраних продавців.



Матеріали нашої роботи опубліковані у Збірнику конференції «ЕКОБІОХІМ-2025», здобувачі освіти отримали сертифікат.