

7. Вплив фаст-фуду на організм сучасного туриста

Тетяна Вольхіна, Наталія Погуда

Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

Вступ. Основна мета дослідження – проаналізувати та узагальнити існуючу наукову інформацію про вплив фаст-фуду на загальний стан туриста, а також наслідки вживання такої їжі. Актуальність теми підтверджується тим, що останнім часом у зв'язку з насиченим темпом життя активно відкриваються заклади швидкого обслуговування, які пропонують – фаст-фуд, швидку їжу, яку можна з'їсти на ходу, не відриваючись від справ, заощадивши при цьому час та ресурси кожного туриста.

Матеріали і методи. Для отримання основних результатів дослідження були використані методи: аналіз та синтез, опис, узагальнення. Наукові статті, а також тези та доповіді, монографії стали основою при написанні роботи.

Результати. За результатами дослідження, що були опубліковані в журналі громадського харчування і охорони здоров'я Public Health Nutrition, за участю майже 9 тисяч респондентів, гамбургери, хот-доги і картопля фрі впливають не тільки на фігуру, але і на психологічний стан туриста, який часто вживає дані страви для перекусу або заміни основної страви. Зокрема, ті, хто вживає фаст-фуд схильні до розвитку депресії набагато більше, ніж ті, хто дотримується здорового харчування. Результати дослідження показали, що люди, що вживають фаст-фуд, порівняно з тими, хто їсть мало або не вживає взагалі, на 51 відсоток більш схильні до розвитку депресії.

Опитування 8000 жінок у віці від 25 років дозволило визначити, що одним з головних винуватців передчасного старіння є фаст-фуд, недолік рідини і надлишок насичених жирів і простих вуглеводів [1].

У той же час, дослідження, яке було опубліковано в журналі Environmental Health Perspectives, показало, що любителі фаст-фуду піддаються підвищеному ризику дії фталатів, які є групою хімічних речовин, що використовуються для пом'якшення і збільшення гнучкості вінілу і пластику, який часто використовується в упаковці фаст-фуду. Зокрема, вчені виявили, що у людей, що вживають велику кількість фаст-фуду, рівень фталатів в організмі на 40 відсотків вище середнього. Ці хімічні речовини, як відомо, руйнують гормони і пов'язані з розвитком декількох серйозних захворювань, включаючи астму і аутизм. Тому відвідуючи нову країну краще використовувати сучасні інтернет-ресурси, які дозволяють не лише зекономити час та фінансові ресурси, але зберегти здоров'я та відчутти смак страв вибраної дестинації.

Висновки. Отже, доведено, що вживання фаст-фуду пагубно впливає на функціонування організму та викликає ряд захворювань. Люди, у тому числі і туристи, які регулярно вживають жирну їжу мають психологічні розлади, надлишкову вагу та пагане самопочуття.

Література

1. Сиволобова Я. Проблеми вживання фаст-фуду в сучасному світі. – Режим доступу: <http://nuft.edu.ua/actual/552644838c6a6/files/Part%204.pdf>