

## НАЦИЯ ФАСТФУДА: КАК КУЛЬТУРА БЫСТРОГО ПИТАНИЯ ОТРАЗИЛАСЬ НА ПИЩЕВОМ ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

© **Симонова В.Г.**, Носуля А.Е.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы распространения в современном обществе культуры быстрого питания, которое пагубно сказывается на здоровье людей. Автор приводит конкретные химические показатели наиболее популярных позиций из меню кафе быстрого питания, которое в России является самой популярной сетью бистро. Калорийность, жирность и плохое усвоение такой пищи вызывает заболевания различного уровня: от потери концентрации и энергичности до ожирения и сахарного диабета. Были рассмотрены статистические данные, которые продемонстрировали негативную тенденцию в показателях здоровья российского и мирового населения. Также в завершении статьи автор предлагает пути решения сложившейся проблемы путём популяризации здорового рационального питания.

*Ключевые слова:* фастфуд, пищевое поведение, быстрое питание, ожирение.

## THE CONNECTION OF MODERN NUTRITION WITH FOOD HYGIENE

© **Simonova V.G.**, Nosulya A.E.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «I.S. Turgenev Oryol State University»

**Annotation.** This article examines the issues of the spread of fast food culture in modern society, which adversely affects people's health. The author gives specific chemical indicators of the most popular items from the menu of the fast food cafe «Tasty and Dot», which is the most popular bistro chain in Russia. The caloric content, fat content and poor absorption of such food causes diseases of various levels: from loss of concentration and energy to obesity and diabetes mellitus. Statistical data were reviewed, which demonstrated a negative trend in the health indicators of the Russian and global population. Also, at the end of the article, the author suggests ways to solve the current problem by popularizing a healthy, rational diet.

*Keywords:* fast food, eating behavior, fast food, obesity.

В настоящее время наблюдается тенденция «стремительной жизни»: современное общество динамично и торопливо, ему необходимо быстро передвигаться, быстро потреблять информацию и так же быстро питаться. В связи с этим широко распространилась культура фастфуда, что негативным образом сказалось на общей гигиене питания.

Исследователи выявили ряд отличительных признаков, по которым можно идентифицировать фастфуд среди других вариантов быстрого питания. Так, к ним относятся:

- скорость приготовления до 15 минут (как правило, это технологически несложные блюда, предполагающие использование заготовок);
- высокая скорость употребления («еда набегу»);
- необязательное наличие столовых приборов и самого стола;
- высокая калорийность блюд, вкусовые качества которых достигнута при помощи определённого сочетания макронутриентов (например, пар жиры и углеводы или белки и углеводы);
- самое главное – это промышленное производство фастфуда (использование полуфабрикатов).

С одной стороны, такой формат питания имеет положительные стороны и не случаен в современном мире: он позволяет экономить время людей на его биологических потребностях и совмещать приём пищи с выполнением других задач. Во-вторых, такая еда – довольно бюджетный вариант и подходит для различных в экономическом плане сегментов общества. В-третьих, точки продажи фастфуда мобильны и подходят для размещения в неудобных и нетипичных районах (например, вдоль дороги или в общественных местах). Кроме того, быстрое питание не требует от человека никаких энергетических затрат, а также в связи с использованием заготовок доступно в любое время суток (доставка, палатки с круглосуточным графиком). Всё это существенно упрощает жизнь современного человека, однако оказываемое негативное влияние во многом превышает достоинства фастфуда.

Так, на официальном сайте Роспотребнадзора в статье «О вреде фастфуда» прописаны следующие минусы такого варианта питания [6]:

1) высокая калорийность быстрого питания способствует стремительному набору лишнего веса, а также развитию сопутствующих заболеваний [1];

2) содержание трансжиров в такой пище может вызывать проблемы с сердечно-сосудистой и эндокринной системами, заболевания печени, а также значительно повышает риск появления злокачественных опухолей (для сравнения: одна обеденная порция фастфуда может содержать до 40% таких жиров в то время, как суточная норма для человека не должна превышать 1%);

3) подсластители и другие вещества, усиливающие вкус быстрого питания, плохо усваиваются человеческим организмом, что может привести к таким заболеваниям, как сахарный диабет и инсулиновая резистентность.

Для наглядной демонстрации пагубного влияния фастфуда на здоровье потребителя мы отобрали 10 наиболее популярных позиций в меню кафе быстрого питания и разобрали их состав по наиболее значимым показателям (см. Таблица 1).

Таблица 1. Состав популярных позиций в меню кафе быстрого питания

Наименование	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Двойной Биг Спешиал Демиглас	1113	70	67	55
Чизбургер	302	16	13	31
Чикен Премьер	525	26	24	51
Картофель Фри	330	4	15	41
Куриные крылышки	973	60	63	42
Цезарь ролл	552	19	32	46
Кока-кола	210	-	-	53
Молочный Коктейль Клубничный	244	6	5	45
Пирожок вишнёвый	249	3	12	32
Айс Де Люкс Шоколадный брауни	410	7	14	62

Таким образом, можно заключить, что фастфуд крайне калориен, а также содержит большое количество жиров и других веществ, не отражённых в таблице (например, сахаров). Всё это вызывает проблемы с ЖКТ, кожные заболевания, отёчность, лишний вес и массу других проблем, на устранение которых требуется много сил, времени и средств.

Согласно статистике ВЦИОМ от 2022 года, практически 40% опрошенных россиян употребляют фастфуд ежедневно. Показатель неутешительный, ведь ещё в 2018 году он приравнивался к 19% [2].

Уже сейчас можно говорить о том, каковы же последствия внедрения культуры быстрого питания в жизнь современного человека. Так, самая основная проблема – это рост числа страдающих ожирением. Министр здравоохранения России Михаил Мурашко заявил, что на 2024 год в России 40 миллионов человек страдают ожирением различной степени, что составляет 27% от данных Росстата о численности населения России. Для сравнения, в 2017 году ожирение было диагностировано всего у 1,3% человек, что равняется 2 миллионам жителей [5]. Такой стремительный рост страдающих ожирением россиян в масштабном смысле может привести к демографическому кризису, связанному с увеличением смертности на фоне различных заболеваний.

Ещё одна существенная проблема – это ухудшение качества кожи, что связано со злоупотреблением жирных и сладких продуктов. Одним из самых трудных и сложных кожных заболеваний является акне. Также наблюдается рост сердечно-сосудистых заболеваний в обществе, что напрямую связано с повышением уровня холестерина в организме из-за употребления большого количества жирной пищи.

Фастфуд отрицательно сказывается на общем самочувствии человека, а именно: на его энергичности и концентрации, о чём свидетельствует исследование А.Е. Дёмина и А.И. Ненашева «Тенденция снижения физической активности общества» от 2023 года. Всё это происходит из-за того, что быстрое питание не содержит достаточного количества витаминов и жирных кислот, необходимых организму для нормального функционирования [3, с. 354].

Ещё один серьёзный минус быстрого питания – это большое содержание углеводов и сахаров, которое может привести к развитию сахарного диабета в связи с колебанием глюкозы в крови. Согласно статистике за 2023 год, сахарный диабет диагностирован у 422 миллионов человек по всему миру, в России этим заболеванием страдает около 11 миллионов человек [5]. Это говорит о том, что сахарный диабет – распространённое заболевание не только в России, но и в мире.

Таким образом, тенденцию быстрого питания необходимо если не искоренять, то существенно модернизировать и снижать её популярность. Для этого важно популяризировать правильное рациональное питание, продвигать идеи гигиены питания. Отметим, что под рациональным питанием подразумевается такой формат питания, при котором организм получает достаточное количество макро- и микроэлементов и становится способен поддерживать нормальное функционирование всех органов и систем.

Необходимо понимать, что правильное питание не представляется перманентной величиной, оно мобильно и постоянно изменяется с взрослением человека, преобразованием его вкусовых предпочтений, психоэмоциональным состоянием и других факторов.

Исследователи выделяют следующие характеристики здорового питания:

- 1) умеренное потребление продуктов (избегание переедания);
- 2) разнообразный рацион, достаточное количество витаминов и макро- и микроэлементов;
- 3) индивидуальный рацион, подобранный под состояние организма, вкусовые предпочтения и т.д.;
- 4) стабильный режим и умеренный ритм питания (отсутствие «сухих» перекусов и питания «набегу»);
- 5) традиционный формат питания (совместимость продуктов, нежелательны пищевые эксперименты: слишком острое, солёное и т.д.).

## Литература

1. В настоящее время каждый восьмой человек страдает ожирением // Всемирная организация здравоохранения. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/01-03-2024-one-in-eight-people-are-now-living-with-obesity> (дата обращения: 23.09.24)
2. ВЦИОМ: Около 40% россиян регулярно ходят в заведения фастфуда // Российская газета [Электронный ресурс]. – URL: <https://rg.ru/2022/07/27/vciom-okolo-40-rossiian-reguliarno-hodiat-v-zavedeniia-fastfuda.html> (дата обращения: 23.09.24)
3. Демин, А.Е., Ненашев, А.И. Тенденция снижения физической активности общества // Вестник науки №2 (59) том 4. С. 352 - 356. 2023 г. // Электронный ресурс: <https://www.вестник-науки.пф/article/7414> (дата обращения: 24.09.2024 г.)
4. Мурашко назвал число страдающих ожирением россиян // РБК. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.rbc.ru/society/14/09/2024/66e599db9a794762a8719d37> (дата обращения: 22.09.24)

5. О вреде фастфуда // Роспотребнадзор. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/18313-24042023.html> (дата обращения: 22.09.24)

6. Сколько россиян болеет диабетом // Журнал Тинькофф. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://journal.tinkoff.ru/statistic-diabetes/> (дата обращения: 22.09.24)