

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЁННОСТИ ПРОБЛЕМЫ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ КАЗНУ

Социальные изменения и переход к быстрому питанию во всем мире являются движущей силой эпидемии ожирения. Основными факторами эпидемии являются экономический рост, модернизация, урбанизация и глобализация продовольственных рынков. Ускорение темпа жизни приводит к тому, что нам просто некогда ждать, пока в ресторане или кафе подадут качественную и вкусную еду, а уж тем более - варить ее дома самому. Это означает, что люди по большей части едят фаст-фуды, который медленно сажает семена негативных эффектов в их систему. Бизнес в сфере быстрого питания - это многомиллиардная индустрия, которая обслуживает несколько миллиардов клиентов каждый день и продолжает расти быстрыми темпами. Спрос на фаст-фуд усиливается благодаря технологическому миру, где средства массовой информации, особенно телевидение, оказывают большое влияние на покупателей.

На сегодняшний день «фаст-фуд» чрезвычайно популярен. Многие люди, заменяя здоровую еду «фаст-фудом», не задумываются о последствиях, к которым он может привести, в связи с не информированностью по данной теме. «Фаст-фудом» можно назвать любое блюдо, которое не требует длительного времени на приготовление. Это всеми известные бургеры, хот-доги, картофель фри, пицца, чипсы, шаурма, т.е. в целом то, что можно съесть на ходу, почти не отрываясь от дел. Однако существует множество минусов, о которых мы зачастую даже не задумываемся. Многочисленными исследованиями доказано, что «фаст-фуд» - синоним вредной пищи.

Учитывая актуальность данной темы, целью исследования являлось изучение распространённости проблемы быстрого питания среди студентов КазНУ им. аль-Фараби. Изучение распространённости проблемы быстрого питания среди студентов проводилось по данным социологического опроса. В опросе приняли участие 50 студентов 1- курса факультета востоковедения.

Анкета включала следующие вопросы:

- как часто вы употребляете фаст-фуд?
- почему вы употребляете фаст-фуд?
- осведомлены ли вы о вредности фаст-фуда?
- самочувствие после приема фаст-фуда?
- живете ли в общежитии?

Анализ данных опроса студентов показал, что ответы были распределены следующим образом: половина (50%) студентов употребляют фаст-фуд минимум раз в месяц, 20% студентов раз в неделю и 5% студентов употребляют фаст-фуд каждый день руководствуясь тем что это вкусно (56%), занимает мало времени (34%), недорого (10%). Отмечено, что 60% студентов осведомлены о вредности фаст-фуда, 30% осведомлены, но не придают этому значение и лишь 2% студентов не осведомлены о вредности фаст-фуда. Само собой разумеется, что молодому поколению рассказывать о вреде этих жиров прямо скажем бесполезно, не многие задумаются, осознают и больше не притронутся к «опасным» продуктам.

Что касается самочувствия 74% опрошенных чувствует себя как обычно, 24% студентов чувствует себя отлично и лишь 2% ощущают некоторую слабость.

Среди студентов, живущих в городе, фаст-фуд пользуется большей популярностью (54%), студенты, живущие в городе, употребляют его реже (46%).

Как бы это ни было печально фаст-фуд вреден для здоровья и его чрезмерное употребление обязательно отразится на весе и состоянии организма. Если человек кушает фаст-фуд раз в месяц, никаких серьезных осложнений после приема пищи не произойдет. Но если его кушать каждый день, то возможно через некоторое время может произойти

сбой в работе организма. Так как в фаст-фуде нет витаминов, может развиваться авитаминоз.

Перед проведением этого опроса на 100% была уверенность, что фаст-фуд больше всего употребляют студенты живущие в общежитии из за нехватки времени. Но смотря на результаты можно понять, что все иначе: большинство студентов считают фастфуд очень вкусным. В данном случае стоит разобраться,почему фастфуд такой вкусный, и пересмотреть к нему отношение. В состав блюд быстрого приготовления входит большое количество пищевых добавок, которые вредны для здоровью. За счет химических веществ блюдо может приобрести изысканный вкус, но это не делает его полезным. Стоит отметить,что фаст-фуд вызывает привыкание и зависимость. Вызвана она большим содержанием в этой пище сахара и жиров. При чем зависимость эта довольно серьезная, сродни алкогольной или наркотической. Чрезмерное увлечение картофелем фри, чизбургерами и колой вызывает некоторые изменения в химических процессах мозга, тоже самое происходит при потреблении тяжелых наркотиков. Проблема в том, что любители фаст-фуда плохо переносят диеты и утрачивают способность легко вернуться к нормальному питанию.

При проведении опроса 2% студентов сказали, что они ощущают слабость после фаст-фуда. По идее, после приема пищи мы должны чувствовать себя бодрыми, полными сил и энергии. Тогда почему возникает эта слабость после еды. Прием и переработка пищи - сложная задача для организма. В процессе еды к органам пищеварения активнее поступает кровь,чтобы помочь быстрее спарвиться с поступившей едой. А если пища была недостаточно усвояемой и образовало жесткий комок, после поступления еды в тонком кишечнике создается сильное давление, что не только активизирует выброс катехоламинов в кровь, но и вызывает другие неприятные симптомы (тошнота, слабость, боль в желудке).

Выводы: Как показали результаты опроса фаст-фуд популярен в студенческой среде. Зная о вреде фаст-фуда молодежь все равно отдает ему предпочтение. Необходимо усилить работу по соблюдению правильного и сбалансированного питания. Ведь что может быть важнее, чем чувствовать себя хорошо и не страдать от болезней.