

Рацион

А что это значит? Чаще всего, что такая еда быстро готовится.

Изначально фастфуд создавался как коммерческая стратегия для обслуживания большего числа пассажиров, путешественников и наёмных работников, у которых часто не было времени, чтобы перекусить в пабе или закусочной. Сделав скорость обслуживания приоритетом, предприятия общепита гарантировали, что клиенты со строго ограниченным временем не будут испытывать неудобств, ожидая, пока их еда будет приготовлена.



ФОТО ИЗ АРХИВА «ММ»

Немного истории

Быстрое питание появилось ещё в Древнем мире. В каждом городе существовала масса закусочных и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. Одним из популярных блюд были лепёшки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом, – прототип итальянской пиццы, которые также использовались как съедобные тарелки.

В Китае на базарах торговали горячей лапшой быстрого приготовления. В Индии и Европе были популярны различные лепёшки, а в революционной России – блины и пирожки.

Индустрия fast food возникла в 1920-е годы в Америке. В 1921 году в Канзасе открылась компания White Castle, фирменным блюдом которой были диковинные в то время гамбургеры. Устойчивая цена – пять центов вплоть до 1946 года – и диковинность привлекали покупателей, а сомнения в безопасности продукта были развеяны в результате хитрого хода владельца компании, когда специально нанятые люди в белых халатах создавали впечатление, что даже врачи покупают гамбургеры. В конце 1940-х годов у компании White Castle появились конкуренты.

Продукты быстрого питания в СССР

В СССР, в далёких 30-х годах XX века благодаря И. Д. Папанину появились продукты быстрого приготовления. Многие советские люди читали книгу Папанина «Лёд и пламень». Но, пожалуй, только некоторые осведомлены, что именно благодаря автору этого произведения появились первые в государстве концентраты быстрого приготовления. Задачей было избобрести специальные продукты питания для экспедиции, чтобы её участники могли на протяжении всего пути употреблять это в пищу. Естественно, продукт должен был содержать в себе минимум воды, быть сытным, вкусным и полезным. Задание успешно выполнили. Появились специальные кубики, которые в течение двух-трёх минут превращались в различные экстракты, шницель, сухарики с мясным вкусом и прочее.

Пища быстрого приготовления, как бы странно это ни звучало, в СССР обладала не только отличными вкусовыми качествами, но и приносила пользу организму. В состав входил комплекс витаминов, необходимых для здоровья человека.

Суп

Хозяйкам сухие супы пришлось по вкусу. Популярным в советские

Быстрое удовольствие

Слово фастфуд давно прижилось в лексиконе россиян. В переводе с английского fast food – это быстрая еда

времена был суп со звёздочками. Особенно его любили дети. Были и другие варианты супов – гороховый, харчо и даже борщ. Многие хозяйки «модернизировали» блюда быстрого приготовления, добавляя в них колбасу, картошку, зелень.

Сухие завтраки

В каждом современном супермаркете отведены целые полки под всевозможные завтраки быстрого приготовления. На выбор предлагаются шоколадные шарики, подушечки, хлопья. Всё это было и в СССР. Только у руководства государства так и не получилось приучить народ к употреблению таких завтраков. Были те, кто с удовольствием их ел, но основная масса людей питалась домашней пищей. Были и такие продукты, от которых никто не отказывался. Их очень любили дети и взрослые – например, очень сладкая, вкусная, воздушная кукуруза, которая просто таяла во рту.

Чипсы

Советские чипсы изготавливались из картофеля и без глутамата. В конце 1965 года началось производство чипсов, срок годности которых со дня выпуска составлял тридцать дней. Эти чипсы кардинально отличались от того, что предлагают производители в настоящее время. В состав входили только картофель и соль. Не было никаких добавок в виде специй и усилителей вкуса.

Бульонные кубики

Быстро и сытно поесть можно было с помощью бульонных кубиков. Обычно люди употребляли этот продукт быстрого приготовления, когда находились в длительных экспедициях, плавании, перелётах. Так им удавалось в экстремальных условиях вкусно и быстро поесть. В обыденной жизни советские хо-

зяшки никогда их не добавляли во время приготовления блюд. Как ни крути, а бульон на кости гораздо вкуснее и сытнее.

Эра фастфуда

Сегодня в мире существует множество сетей ресторанов быстрого питания. Родители покупают гамбургеры и картошку-фри маленьким детям, после чего сталкиваются с рядом проблем, главная из которых – ожирение. В чём заключается вредность такой еды? Во всех странах мира фастфуд – самая дешёвая еда. Она часто готовится прямо перед покупателями. Покупают её

не только из-за низкой стоимости, но и вкуса. Привычные булочки и сосиски с помощью таинственных манипуляций приобретают особо нежный вкус. Всевозможные бургеры хочется кушать ещё и ещё. Такая еда вызывает привыкание, и большинство людей убедились в этом на собственном опыте. Тем не менее фастфуд в неограниченных количествах вреден для здоровья и его чрезмерное употребление обязательно отразится на весе и состоянии организма.

Состав

классического фастфуда

Многие люди считают еду быстрого приготовления очень вкусной. В состав входит большое количество пищевых добавок, которые и отвечают за вкусовые качества продукта. Большая часть негативно сказывается на состоянии организма. Если человек кушает фастфуд несколько раз в месяц, никаких серьёзных осложнений после приёма такой пищи не произойдёт. Но если кушать каждый день, то через некоторое время может случиться сбой в работе организма.

При приготовлении скоростной

еды практически всегда применяется масло. После термической обработки оно выделяет большое количество канцерогенных элементов, и это уже отвечает на вопрос, чем вреден фастфуд. Все блюда очень калорийны из-за высокого содержания не только жиров, но и сахара. В такой еде почти нет белков, которые являются основой клеток организма. Нет в ней витаминов и минералов, и если человек будет питаться так ежедневно, может развиться авитаминоз. Практически нет клетчатки, которая отвечает за чувство сытости. Через очень короткое время снова чувствуется голод и хочется кушать, что ведёт к перееданию. Если рассмотреть стандартный обед, в который входит сэндвич, картофель и салат, то его общая калорийность будет превышать 1500 калорий.

У поклонников фастфуда чаще всего встречаются лишний вес и ожирение, камни в жёлчном пузыре, проблемы с почками, атеросклероз, повышение холестерина, повышение уровня сахара в крови, гипертония, заболевания печени и поджелудочной железы, кариес, язвы и гастриты.

Классический фастфуд – одна из угроз человечества, говорят врачи. Однако число его поклонников почему-то не уменьшается – мировая индустрия фастфуда растёт впечатляющими темпами. Не отстаёт и российский рынок – в 2019 году потребители потратили на «быструю еду» 580,7 миллиарда рублей.

Современный фастфуд

Современный фастфуд здорового типа бывает вегетарианским, вегетарианским и вегетарианским. Даже в скромных заведениях нового типа упор делается на свежесть продукта, правильные сочетания и отсутствие жиров. Да и в самой идее быстрого питания нет ничего нездорового. На самом деле бургеры могут быть настолько полезны, насколько это допускает современная диетология. Основные продукты, которые используются при приготовлении блюд в заведениях быстрого питания, – это мясо, рыба, овощи, соусы. Все составляющие становятся вредными только при определённой технологии приготовления. Если отказаться от пережаренного растительного масла, заменить соус на основе майонеза на йогуртный для мясных блюд, яблочный или бальзамический уксус – для салатов, положить больше овощей вместо дополнительной порции сыра или бекона, то получится здоровый перекус.

Виды здорового фастфуда

В современных заведениях быстрого питания можно выбрать что-то более или менее полезное и вкусное. Здоровый фастфуд – это те же бургеры с мясными или рыбными котлетами, куриные наггетсы или креветки в панировке, салаты и шаурма, которые продаются в любой точке быстрого питания, только приготовленные по особым рецептам. На вкус такие блюда выгодно отличаются от промасленных бургеров, сделанных из полуфабрикатов, или наспех приготовленной шаурмы из залежалого мяса.

Курица и рыба в панировке

Если приходится перекусить в ближайшем заведении быстрого питания, можно отдать предпочтение курице или креветкам в панировке. Куриные наггетсы готовятся из грудки, которая считается полезным продуктом, но мясо панируют в сухарях и обжаривают в большом количестве масла. В кипящем масле образуются канцерогены, поэтому, чтобы минимизировать вред от наггетсов, достаточно снять панировку. Это будет уже практически блюдо здорового фастфуда. Очень полезны и креветки, в которых содержится натрий, магний, кальций, калий, йод, витамины группы В, витамины С, Е, Д. Только поступать с ними нужно так же, как и с наггетсами.

ПП-шаурма (ПП – правильное питание)

Это вкусное, питательное и сытное блюдо, которое содержит белки, жиры и углеводы, необходимые для организма. Вред классического рецепта заклю-

чается в использовании майонеза и жирного мяса, но современное правильное питание настолько разнообразно, что позволяет сделать фастфуд здоровым. Свинину следует заменить куриным филе, обычный или сырнй лаваш – бездрожжевым, а майонез – низкокалорийным соусом. Из овощей можно взять огурцы, помидоры, болгарский перец, лук, кукурузу. Чтобы сделать соус, достаточно пропустить через мясорубку бланшированный помидор и добавить ложку томатной пасты. Хорошо подходит к ПП-шаурме и горчичный соус, для приготовления которого понадобится нежирный йогурт, горчица, лимонный сок и кориандр.

Сэндвичи и бургеры

Многие торговые точки, чтобы привлечь побольше клиентов, предлагают заменить жирную котлету на стейк, приготовленный на пару, а майонез – на горчичный соус на основе натурального йогурта. Получается, что бургеры вполне совместимы со здоровым образом жизни и диетой.

Готовить бургеры лучше с булкой из ржаной или цельнозерновой муки. Тем, кто хочет снизить количество углеводов, можно посоветовать положить мясо между салатными листьями вместо хлеба. Соус можно не использовать вообще, а воспользоваться диетическим рецептом. Мясо в бургерах обычно говяжье, а чтобы котлета не была слишком сухой, добавляют жир или сало. Для домашнего фарша можно использовать диетическое мясо, например, индейку, курицу или постную говядину. Если фарш получился слишком сухим, можно добавить сырое куриное яйцо. Котлету можно заменить паровой индейкой или куриной грудкой.