В мире ежесекундно потребляется тысячи тонн еды быстрого приготовления. Ещё с давних времён люди учились готовить еду быстро и продавать её в придорожных ларьках и магазинчиках. Свою роль сыграло и то, что путешественникам и работягам требовалось решение, которое позволяло бы перекусить быстро, на скорую руку. Сейчас, фаст фуд – это гигантская индустрия, которая становится всё большей проблемой на всех людей на планете

Привет! Сегодня мы с вами поговорим на тему, чем вреден фаст фуд. Тема очень важная, т.к. обороты продаж быстрого питания растут на глазах, а проблемы, связанные с потреблением продуктов быстрого питания, только набирают обороты.

**Немного увлекательной статистики**

Давайте немного поговорим о цифрах.

Согласно статистике каждый второй житель Москвы минимум 2 раза в неделю потребляет фаст фуд, а величина среднего чека составляет 650 рублей.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что месячный объём рынка ТОЛЬКО В МОСКВЕ равен: (6,15 млн человек \* 650 рублей) \* 8 посещений в месяц = **31 980 000 000** руб.

Почти 32 МИЛЛИАРДА, друзья, в месяц! И это только в Москве.

Представьте только объём продаж фаст фуда в год В МИРЕ! Это колоссальная цифра.

Огромная, многомиллиардная индустрия, которая только растёт год от года, несмотря на все достоверные исследования о вреде данной пищи.

Макдональдс – это САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ СЕТЬ быстрого питания в мире.

У Мака более 36 тысяч ресторанов по всему миру и объём продаж равный 35,4 млрд долларов в год.

Существуют сотни брендов быстрого питания, и чтобы перечислить всех их у меня не хватит этой статьи, да и в общем-то речь не об этом.

Казалось бы, в чём там вред этого питания, ведь это всё сделано из овощей, хлеба, да мяса…

Да, должно быть так, а вы уверены, что это правда?

## Что такое Fast Food

Фастфуд – это еда быстрого приготовления.

И, казалось бы, всё верно, ведь в там нет никаких вредных продуктов или, хотя бы, их там не должно быть.

А вы уверены, друзья?

Одно дело, если вы взяли муку грубого помола, из неё испекли булочки в своей духовке, положили туда свежесобранный лист салата, огурцы, помидоры, приготовили из домашнего мяса котлету, приготовили соус из яичных желтков, сметаны, оливкового масла, а затем съели.

В таком случае, да, действительно вреда нет, а если и есть, то он минимальный.

Но я ведь не зря рассказывал вам в начале статьи о цифрах и объёмах продаж для этой индустрии.

Если что-то и происходит в этом мире, то всегда нужно задавать вопрос, **кому это выгодно**?

А выгодно это, в первую очередь, продавцам и производителям фастфуда.

Производители полуфабрикатов заинтересованы в максимальной маржинальности своих товаров, а продавцы в маржинальности своего конечного товара.

Самое весёлое, когда производитель и продавец находится в рамках одной компании.

Производители стараются создавать полуфабрикаты (в случае бургеров: соусы, булочки, котлеты) с максимальной маржой для себя!

Как это сделать? Тут два пути:

1. Увеличить цену на полуфабрикаты.
2. Снизить качество продукции.

Третьего не дано.

Если увеличиваем цену на полуфабрикаты, то не выигрываем тендер у торговой сети и остаёмся без заказов…

Остаётся только снижать качество производимых товаров, тогда можно оставить низкую цену, но сохранить хорошую маржу, т.к. производство становится копеечным.

Можно сделать котлету из чистого говяжьего мяса, например, Black Angus, тогда цена такой котлеты, будет, условно, 400 рублей (допустим, включая затраты на сырьё, электричество, масло, трудочасы и т.д.).

Значит сбыт данных котлет надо сделать с ценой более 400 рублей.

Добавьте сюда ещё цену на производство булочек, соусов, помидоров, огурцов, салата и т.д.

Получите добрые 600-700 рублей минимум, и это СЕБЕСТОИМОСТЬ БУРГЕРА!

А нам ещё нужно что-то зарабатывать с продаж, поэтому мы накидываем на себестоимость ещё хотя бы 15-20% (а то и больше!).

Получаем 800-850 рублей за качественный бургер.

Я думаю вы понимаете, что все цены условны, но отражают саму суть.

Появляется другая проблема, СБЫТ ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ.

Но, торговых сетей, которые стремятся чисто к качеству и не учитывают цену, крайне мало.

Потому что, грубо говоря, большинство людей не готовы платить за бургер больше 300 рублей (а это, как мы помним, меньше себестоимости нашей котлеты), именно в этом ценовом сегменте идут основные продажи.

У нас низкий спрос, соответственно, мало продаж и низкий заработки.

Поэтому, большинство сетей быстрого питания стремятся снизить цену продукта за счёт снижения качества.

Поэтому, в эти триста рублей ему нужно уложиться и ценой котлеты, и ценой булочек, и ценой всего остального, да ещё и с учётом того, что процентов 30-40 (не 15-20, как правило) нужно накрутить, чтобы заработать.

Вот мы и имеем в итоге то, что имеем.

Котлеты, которые приготовлены из [генно-модифицированных продуктов](https://snow-motion.ru/productivnost/gennomodificirovannaya-realnost.html%22%20%5Ct%20%22_blank).

Булки из дешёвой муки, запечатанные в вакуум, чтобы хранились дольше.

Замороженные овощи. Самые дешёвые соусы, содержащие огромное количество липопротеидов низкой плотности (плохого холестерина).

И многое другое…

Себестоимость такого бургера укладывается в 120-180 рублей, а продаётся за 300. Маржинальность сумасшедшая, продаж огромное количество, маркетинговая машина запущена.

Отдельно хотелось бы сказать про маркетинг.

Ведь именно МакДональдс ввёл обязательные правила, которые колоссально увеличивают продажи.

Вот некоторые из них:

1. Весёлый клоун – Рональд Макдональд, шарики, яркие цвета, Хэппи Мил — для чего это сделано? «Для детей!» — ответит кто-то. Да, друзья мои, только не для детей, а для родителей, которые готовы дать своим детям всё, что угодно, лишь бы они были счастливы. Мак играет на чувствах людей, материнском инстинкте, привлекая детей, которые, в свою очередь, тащат в такие заведения своих родителей, с кошельками.
2. В Маке практически не работает привлекательных официанток. Причём, официанткам запрещено краситься. Почему? Чтобы не отпугивать семейные парочки. Мужчина не будет засматриваться на официантку, а взбешённая жена не будет скорее тащить мужа с кошельком из МакДональдса, чтобы тот не смотрел на симпатичную особу.
3. Всегда предлагайте апсейлы клиентам. Апсейл – это дополнительная продажа. Вы не замечали, почему вам всегда предлагают пирожок или спрашивают: «Что-нибудь ещё?», в конце заказа? Именно эта фраза смогла колоссально увеличить продажи в Маке, согласно исследованиям отдела маркетинга.

Вообще, таких правил гораздо больше. У меня нет цели перечислить их все, я лишь говорю обо всём этом для того, чтобы вы понимали, что цель Мака, да и любого ресторана быстрого питания, это – **увеличение прибыли**!

А на войне, хоть и на войне ЗА КЛИЕНТА, как говорится, все средства хороши.

Снижение качества для лучшей цены, агрессивный маркетинг, игра на чувствах людей и многое другое.

## Чем вреден фаст фуд?

Давайте перечислим, чем вреден фаст фуд и какие последствия фаст фуда нужно обязательно знать.

Я лишь расскажу самые основные проблемы, но я хочу, чтобы вы понимали, что проблем, вытекающих из этих основных гораздо больше!

### Проблема №1: Избыток калорий и ожирение

Казалось бы, вы съедаете большой кусок пищи, если разложить его на тарелку, и, скорее всего, вы долгое время не захотите есть. Чего тут вредного?

По логике, вроде как, так и должно быть.

Но в реальности получается совершенно по-другому.

Бургер, за счёт своего состава вынуждает вас есть больше (за счёт сахара, соли, усилителей вкуса, аромата, аппетита и т.д.).

Я подготовил для вас интересную инфографику, чтобы вы могли сравнить сколько содержится калорий в здоровой пище и в фаст фуде:

Выводы очевидны.

И поэтому, у нас вытекает следующая проблема.

### Проблема №2: Вы едите больше, чем хотите изначально

Эта проблема связана с веществами, содержащимися в продуктах быстрого питания.

Мучные изделия, в том числе булка для бургеров, — это изделия с высоким [гликемическим индексом](https://snow-motion.ru/glikemicheskiy-indeks-produktov.html%22%20%5Ct%20%22_blank)! Т.е. изделия, после попадания в организм которых, у нас наблюдается большое КОЛИЧЕСТВО сахара в крови.

В мучных изделиях, кстати, огромное количество сахара и соли, о которых мы поговорим дальше.

Кока кола, которая содержит огромное количество САХАРА, накачивает ваш организм глюкозой, что вызывает всплеск инсулина – транспортного гормона, который транспортирует глюкозу и другие вещества к местам использования.

Инсулин – это антагонист соматотропина (гормона роста), он купирует действие последнего и останавливает жиросжигание.

, как мы знаем, на диете первое, что нужно ограничить – это САХАР. Сахар – это своеобразный усилитель аппетита.

Сахар вызывает повышение уровня ДОФАМИНА (гормона радости), а это приводит к тому, что вы начинаете есть больше.

Также, сахар влияет на уровень [грелина](https://snow-motion.ru/pitanie/pokhudeniye/grelin.html%22%20%5Ct%20%22_blank) в крови (гормона голода). Голод остаётся на месте, а жиросжигание остановлено в связи с большим количеством сахара и выработки инсулина.

Добавьте, например, в творог со сметаной немного сахара, и вы заметите, как съели гораздо большую порцию, чем планировали.

Следующее, что стимулирует вас есть больше – это АРОМАТИЗАТОРЫ и УСИЛИТЕЛИ ВКУСА!

Все эти вещества также стимулируют вас есть большее количество пищи. А они содержатся в булке для бургеров, «мясе» и соусах.

Следующее, это СОЛЬ, которая содержится в большом количестве в полуфабрикатах (соевом мясе для бургеров) и в соусах. Она стимулирует аппетит, к тому же, соль ведёт к задержке жидкости, что вызывает у нас отёки, особенно по утрам.

Солёных продуктов мы можем съесть гораздо больше.

Именно поэтому вы можете за раз поглотить два Беконайзера из Бургер Кинга или пару Биг Тейсти из Мака. Попробуйте съесть столько же по объёму творога без всего или гречки. Вряд ли получится.

### Проблема №3: Сердечно-сосудистые заболевания

Копчёные (бекон), жареные (соевое мясо из Макдака) и другие подобные продукты увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Почему?

По нескольким причинам.

Во-первых, в данных продуктах содержится огромное количество липопротеидов низкой плотности. Как-нибудь, я вам подробно об этом расскажу.

Кратко, холестерин, если сказать по-деревенски, бывает «хороший» и «плохой».

В чём разница?

Холестерин используется для транспортировки жира в нашей крови.

Это своеобразные **контейнеры для перевозки молекул жира**.

Так вот, если жира в организм поступает умеренное количество, то организм транспортирует его в плотных, небольших контейнерах небольшого объёма.

Всё идёт хорошо. Такие контейнеры легко проходят по всем разветвлениям сосудов, поэтому у организма не создаётся никакой дополнительной нагрузки.

Эти контейнеры и называются ЛИПОПРОТЕИДЫ ВЫСОКОЙ ПЛОТНОСТИ, а другими словами, — ХОРОШИЙ ХОЛЕСТЕРИН.

Он нужен организму, т.к. помогает транспортировать безопасно жир к местам использования.

Но, что происходит, когда организм начинается не справляться с транспортировкой поступающего жира в организм?

Это может происходить, когда мы без меры едим слишком много жирной пищи.

Организм в такой ситуации начинает производить контейнеры побольше – ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ.

Жира в таких контейнерах можно перевезти за раз больше, но вот незадача, когда этих контейнеров становится больше, в местах разветвления сосудов начинают образовываться ЗАТОРЫ, а иными словами, — ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ БЛЯШКИ.

Когда эти холестериновые бляшки закупоривают разветвления, то кровь начинает искать другой путь, что влечёт за собой увеличение давления, онемение конечностей, а в конечном счёте ИНФАРКТЫ и ИНСУЛЬТЫ.

Это называется атеросклероз.

Проблемы с сердцем – это самая распространённая причина смерти в 21 веке. Из 4-х людей, трое умирают от проблем с сердцем, к которым ведут множество факторов (переедание, неправильное питание, отсутствие физических нагрузок, генетическая предрасположенность и др.).

Если мы питаемся с вами фаст фудом постоянно, то это кратно увеличивает наши шансы убить наши сосуды, закупорив их жиром.

Вы думаете это единственная проблема от потребления жареного соевого мяса и копчёностей?

Ну, конечно, нет)

Второе, это МАСЛО, вернее, маргарин, на котором жарят все эти полуфабрикаты.

И если в Маке и других крупных сетях фаст фуда ещё как-то следят за количеством жарочных циклов на один котёл масла, то в мелких забегаловках – ага, удачи)

Если вы пожарили в масле котлеты один раз, то ничего особо страшного не произойдёт, а если второй, то количество канцерогенов в мясе вырастает вдвое.

После пятого жарочного цикла в котле варится настоящий яд, который приводит к проблемам с сердцем, риску онкологии, язве желудка и прочим неприятным моментам.

Такое вот масло с изменённой структурой называется [трансжиром](https://snow-motion.ru/zdorovie/transzhiry.html%22%20%5Ct%20%22_blank).

Это я ещё не говорю о качестве масла в подобных заведениях. Вы уверены в том, что для жарки используют дорогое, качественное, очищенное масло?)

Я вот нет. Глядя на объёмы производства бургеров и других продуктов быстрого потребления хочется надеяться, что жарят хотя бы не на разбавленном отработанном машинном топливе) И на том, спасибо шефу)

А если серьёзно, думаю, вы понимаете масштабы трагедии.

### Проблема №4: Развитие диабета второго типа, а затем и первого

Как мы и говорили выше, фаст фуд вызывает резкое повышение количества глюкозы (сахара) в крови.

Добавьте к этой еде сладкие напитки, типа колы или сладких коктейлей, а также, потребление всего этого хотя бы пару раз в неделю, и мы имеем килограммы потреблённого сахара ежемесячно.

В нормальном случае, когда человек не злоупотребляет сахаром и углеводами с высоким [гликемическим индексом](https://snow-motion.ru/tablica-glikemicheskix-indeksov%22%20%5Ct%20%22_blank), то в ответ на поступление глюкозы в кровь организм отвечает стимулированием поджелудочной железы на выработку инсулина.

Если вы часто (хотя бы пару раз в неделю) употребляете фаст фуд, то ваша поджелудочная железа работает под большой нагрузкой – вынуждена качать инсулин в больших количествах.

Со временем, она начинает не справляться с регулярной чрезмерной нагрузкой и ломается. Т.е. в ответ на полученную глюкозу, инсулин вырабатывается в недостаточном количестве.

Уровень сахара в крови возрастает, и мы приобретаем диабет второго типа.

Если ситуация с потреблением углеводистой пищи и высоким уровнем сахара продолжается, то поджелудочная практически отказывает, и мы становимся инсулинозависимым, т.к. вынуждены колоть себе инсулин, чтобы понижать уровень сахара в крови.

Всегда кажется, что проблема вас не касается, если вы молоды, например, но лучше предупредить, чем потом поздно спохватиться.

Не нужно потребительски относиться к своему здоровью.

### Другие проблемы…

Большинство из них появляется из вышеперечисленных проблем, например:

* ***Депрессия****(расшатывание гормонального фона всплесками дофамина из-за сахара, что купируется стрессовыми гормонами).*
* ***Снижение уровня тестостерона в крови****(увеличение жировой массы, снижение чувствительности к инсулину, смещение точки равновесия организма и рост уровня эстрогенов в крови).*
* ***Кариес****(бактерии, вызывающие кариес, питаются сахаром, т.к. это прекрасная питательная среда, поэтому фаст фуд, который, в буквальном смысле, напичкан сахаром, вызывается проблемы с зубами).*

И многое другое…

## Выводы о вреде фаст фуда

Сегодня мы с вами рассмотрели очень важную тему, на мой взгляд, т.к. это формирует наше дальнейшее пищевое поведение, а значит, и улучшение качества жизни.

В общем-то, если взять сам продукт, допустим, — бургер, то употребление его, собственноручно приготовленного, на хороших продуктах у себя дома не вызовет, скорее всего, каких-либо проблем со здоровьем, особенно, если употреблять пару раз в месяц.

Но если вы будете употреблять покупной, относительно дешёвый фаст фуд на постоянной основе, то обязательно в итоге поимеете серьёзные проблемы со здоровьем.

Как всегда, в ложке — лекарство, в чашке — яд.

Всё можно есть, но не всем и в разных количествах.