

## ФАСТ-ФУДТЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ЗИЯНЫ

Фаст-фуд (ағылш. fast food – жылдам тамақ) – шапшаң тамақтану тағамы. Формат заңы бойынша тамақты әзірлеу мен сатып алу арасындағы уақыт 10 минуттан аспауы керек. Әлеуметтік зерттеулер барысында қазақстандық балалардың 13 пайызы фаст-фуд өнімдерін күнделікті қолданатыны белгілі болды. Жедел дайындалатын тағам өнімдерін қолданушылар саны қалада 13,7 пайызды, ауылдық жерлерде 13,3 пайызды құрайды. Шамамен, республика бойынша күніне фаст-фудты кеміне бір реттен балалардың асына тұтынады.

Тез әзірленетін тамақ атаулының салдарынан қатерлі ісік, диабет, бауыр, бүйрек және қан тамырлары ауруларымен ауыратындардың саны едәуір артқан. Себебі, басқа ел ауруын тапқан тағамнан Қазақстан да қалыс қалған жоқ. Оның нақты бір организмдерді бүлдіріп қана қоймай, депрессияға да ұшырататынын біліп жатқандар аз.

Оқушылардың тамақтану ауытқулары көкөністердің жетіспеушіліктері немесе қанттың көп болуы болып табылады. Ал ол өз кезегінде олардың есте сақтау қабілеттері мен зейіндеріне теріс әсер етеді. Дұрыс тамақтанбау тек қана денсаулыққа теріс әсер етіп қоймайды, сондай-ақ олардың оқу үлгерімдеріне де жағымсыз ықпалын береді. Сондықтан егер балалар оқып және жазып үйренсе, оларды дәл осылай нені және қанша жеу керектігін үйрету қажет. Фаст-фуд тағамдарынан гастрит, асқазанның және ішектің ойық жарасы, панкреатит, үлкен дәрет қиыншылықтары және осы іспеттес басқа да аурулар, тіпті онкологиялық аурулар пайда болуы мүмкін – сондай-ақ осының барлығы аталған тағамды көп жағдайда асығып жеуге байланысты. Жалпы бұл «жедел тағам» оны жүгіріп жеуге, дұрыс шайналмаған және үзіліссіз жеуге арналған. Бірақ нәтижесінде, асқазанға ұсақталмаған және сілекейленбеген бөліктер түседі. Нәтижесінде асқазан-ішек проблемалары басталады. «Жедел тағам» семіздікке алып келетіні баршаға мәлім, кей кезде ол теріге, шашқа және жалпы адаманың келбетіне, сынбатына теріс әсер етеді деп саналады. Өкінішке орай, гамбургерді, хот-догты, қурылған картоп пен пирожкилер зат алмасуды күрт бұзады. Сонымен қатар, бұл тағамның құрамында холестерин өте көп, ал дәрумендер мен ас талшықтары бар деуден гөрі жоққа жақын, ал ақуыз, май және көмірсулар арасындағы баланс тағамға қатысы жоқ сияқты. Аталғандардың нәтижесі тек қана келбетке зиянды емес, адамның ажарына да айтарлықтай зиян келтіреді: «фаст-фуд» өнімін пайдалану шаш жағдайына әсерін береді, яғни оның жылтыры кетеді, дәл осылай теріге де ықпал етеді. Фаст-фуд балаларға аса қауіпті екендігі рас. Балалар мен жасөспірімдер «хот-дог+кока-кола» тамақтарының негізгі табынушылары болып табылады. Дегенмен дәрігерлердің пікірінше, аталған тамақ түрі балаларды өлімге апарар жолдардың бірі, себебі ағза жаңа-жаңа қалыптасып жатыр және оның нәтижесі тікелей пайдаланылып жатқан ас мәзіріне байланысты. Балансталмаған фаст-фуд мәзірі семіздікке, эндокренді және иммунды жүйенің

бұзылуына алып келеді, ал ол өз кезегінде бала ақыл-ойының және дене бітімінің дамуына септігін тигізеді[4].

Егер бала кішкентайынан осындай тағаммен тамақтандырылып, соған үйренсе, өсе келе бұл баланың тағам талғамы дұрыс емес қалыптасатындығы сөзсіз. Дәмді, денсаулыққа пайдалы тағамдардайындалған үстел басында бүкіл отбасымен жиналып тамақтану дәстүрінің маңызы зор, себебі бұл жас балада дұрыстағам талғам қалыптастырады. Пайдалы тағамның тартымдылығын арттыру үшін, күнделікті тамақ ішуге дастарқандайындағанда әр түрлі тәсілдерді қолдану қажет. Мәселен, ашық түсті көкіністерді жай ғана кесіп, оған жеткілікті мөлшерде зәйтүн майын құйып, араластрып қойса, осының өзі көз қызығарлықтай көрініп, салаттың тартымдылығын арттырады. Дастарқан үстіндегі осындай әдемі көрініс баланың көңіл – күйін көтеріп, тәбетін күшейтеді. Жемістерді тозаңытқышта сақтамай, әдемі ыдысқа салып, дастарқан үстіне қойыңыз, бала қолын еріксізден созып, сол жемістерді жеуге ұмтылады.

Балаларда пайдалы тағам талғам қалыптастыру, ата-анасында, ересек туыстарында дұрыс тамақтанудың сәби үшін физикалық және ақыл – ой мүмкіндігін жүзеге асыратын негізгі кепілі екеніне орнықты сенгенде ғана тәрбиелеуге болатындығын еске сақтау керек. Сондықтан, табиғи, пайдалы тағамдар, ең алдымен ата – аналар мен жанұяның ересек мүшелері үшін сүйсініп ішіп-жейтін асы болуы керек [5].

