



ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԹԵՄԱՆ՝ ԱՐԱԳ ՄԼՈՒՆԴԻ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՄԱՐԴՈՒ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ

ՀԵՏԱԶՈՏՈՂ ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝

Բավական Հարությունյան Թորգոմի

անուն, ազգանուն, հայրանուն

ՓԱՐՊԻԻ Դ. ՓԱՐՊԵՑՈՒ ԱՆՎԱՆ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ

ՄԵՆԹՈՐ ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝

Գոհար Ներսիսյան

անուն, ազգանուն

Աշտարակ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն-----	3
Հիմնական մաս-----	5
Եզրակացություն-----	16
Օգտագործված գրականության ցանկ-----	17

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտության մեթոդ`

Վիճակագրական տվյալների հավաքագրում, տեսաֆիլմերի դիտում և դրանց վերլուծում:

Վարկած`

- Արագ սննդի և երկրորդային վերամշակված սննդի վնասակար ազդեցությունները:
- Արագ սնունդ` դանդաղ մահ:
- Ծածկագրերի գաղտնիքը: Տրանս ճարպեր:

Անհրաժեշտ է`

- Հավաքագրել ինֆորմացիա` օգտվելով մեղիա դաշտի տարբեր աղբյուրների տեղեկություններից:
- Փնտրել և գտնել համապատասխան գրականություն,
- Փնտրել և դիտել տեսաֆիլմեր և հոլովակներ հանձնարարված թեմաների վերաբերյալ
- Կատարել քննարկումներ և վերլուծություններ,
- Առաջարկությունների և մտահղացումների քննարկում, որոնց նպատակը պետք է լինի վերոհիշյալ խնդիրների լուծման տարբեր ուղիների և միջոցների մշակումը:
- Սահիկաշարի ստեղծում, որի միջոցով կարելի կլինի իրենց կատարած աշխատանքները հասանելի դարձնել այլ մարդկանց:
- Կարատել եզրահանգումներ, որոնց միջոցով կպարզաբանվեն`
 - Ինչ հասկացան այս աշխատանքի արդյունքում,

- Ինչ առաջարկներ կարող են անել որպեսզի մարդու առողջությունը չվնասվի,
- Որն է դրանց անհրաժեշտությունը և կարևորությունը

Աշխատանքի նպատակն է աշակերտին առաջարկել ծանոթանալ

- Արագ սննդի պատմությանը, դրա հանրաճանաչության պատճառներին:
- Ինչ վնասակար ազդեցություն է թողնում առողջության վրա:
- Ինչպես տարբերել օգտակար արագ ուտեստը անառողջ սնունդից (տրանս ճարպեր):
- Ծածկագրերի գաղտնիքը:

Աշխատանքի ընթացքը`

Աշակերտներին բաժանել 3 խմբերի, ամեն խումբը կկատարի որոշակի թեմայի ուսումնասիրությունը՝ ըստ նախապես մշակված քայլերի: Հանձնարարությունը կատարելու համար կտրամադրվի 15 օր ժամանակ:



Խումբ 1.

Արագ սննդի պատմությունը, սխալ անվելու հետևանքները, երկրորդային վերամշակված սննդի վնասակարությունը: Վնասակար սովորույթների հետևանքները: Հանրաճանաչության պատճառները, ազդեցությունը առողջության վրա:



[Մարձնալդս](https://hy.wikipedia.org/wiki/1956_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6). նախկինում արագ սննդի ամենախոշոր ցանցն էր աշխարհում:
[Մարձնալդս](https://hy.wikipedia.org/wiki/1956_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6) ցանցի զարգացումը նույնպես ցույց է տալիս արագ սննդի տարածումը. [1956](https://hy.wikipedia.org/wiki/1956_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6) [HYPERLINK](#)
["https://hy.wikipedia.org/wiki/1960_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6"](https://hy.wikipedia.org/wiki/1960_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6)թվականին ԱՄՆ-ում կար [Մարձնալդսի](https://hy.wikipedia.org/wiki/1960_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6) 14 ռեստորան, [1960](https://hy.wikipedia.org/wiki/1960_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6) [HYPERLINK](#)
["https://hy.wikipedia.org/wiki/1968_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6"](https://hy.wikipedia.org/wiki/1968_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6)թվականին` [228](https://hy.wikipedia.org/wiki/1968_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6), [1968](https://hy.wikipedia.org/wiki/1968_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6) [HYPERLINK](#)
["https://hy.wikipedia.org/wiki/1975_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6"](https://hy.wikipedia.org/wiki/1975_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6)թվականին` [1000](https://hy.wikipedia.org/wiki/1975_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6), [1975](https://hy.wikipedia.org/wiki/1975_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6) [HYPERLINK](#)
["https://hy.wikipedia.org/wiki/1980_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6"](https://hy.wikipedia.org/wiki/1980_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6)թվականին` [3076](https://hy.wikipedia.org/wiki/1980_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6), [1980](https://hy.wikipedia.org/wiki/1980_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6) [HYPERLINK](#)
["https://hy.wikipedia.org/wiki/1984_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6"](https://hy.wikipedia.org/wiki/1984_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6)թվականին` [6263](https://hy.wikipedia.org/wiki/1984_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6), [1984](https://hy.wikipedia.org/wiki/1984_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6) [HYPERLINK](#)
["https://hy.wikipedia.org/wiki/1990_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6"](https://hy.wikipedia.org/wiki/1990_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6)թվականին` [8300](https://hy.wikipedia.org/wiki/1990_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6), [1990](https://hy.wikipedia.org/wiki/1990_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6) [HYPERLINK](#)
["https://hy.wikipedia.org/wiki/1990_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6"](https://hy.wikipedia.org/wiki/1990_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6)թվականին` 11800: Այժմ [Մարձնալդս](https://hy.wikipedia.org/wiki/1990_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6) կորպորացիան աշխարհի 119 երկրներում ունի ավելի քան 30 հազար հաստատություն:

Subway ռեստորան Սանկտ HYPERLINK

["https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%8D%D5%A1%D5%B6%D5%AF%D5%BF_%D5%8A%D5%A5%D5%BF%D5%A5%D6%80%D5%A2%D5%B8%D6%82%D6%80%D5%A3"](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%8D%D5%A1%D5%B6%D5%AF%D5%BF_%D5%8A%D5%A5%D5%BF%D5%A5%D6%80%D5%A2%D5%B8%D6%82%D6%80%D5%A3)

HYPERLINK

["https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%8D%D5%A1%D5%B6%D5%AF%D5%BF_%D5%8A%D5%A5%D5%BF%D5%A5%D6%80%D5%A2%D5%B8%D6%82%D6%80%D5%A3"](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%8D%D5%A1%D5%B6%D5%AF%D5%BF_%D5%8A%D5%A5%D5%BF%D5%A5%D6%80%D5%A2%D5%B8%D6%82%D6%80%D5%A3)

Պետերբուրգում: Subway-ն արագ սպասարկման ամենախոշոր ցանցն է աշխարհում:



Աշխարհի տարբեր երկրների խոհանոցներում գոյություն ունեն արագ պատրաստման ճաշատեսակներ (օրինակ՝ իտալական [պիցցա](#)): [1921](#) HYPERLINK

["https://hy.wikipedia.org/wiki/1921_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6"](https://hy.wikipedia.org/wiki/1921_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6)թվականին Կանգասում բացվեց White Castle ընկերությունը, որի ֆիրմային ուտեստն այն ժամանակ դեռևս արտաստվոր [համբուրգերներն](#) էին: Կայուն գինը (ընդհուպ [մինչև 1946](#) HYPERLINK

["https://hy.wikipedia.org/wiki/1946_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6"](https://hy.wikipedia.org/wiki/1946_%D5%A9%D5%BE%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6)թվականը 5 ցենտ էր) և արտաստվոր լինելը գրավում էին գնորդներին, իսկ մթերքի անվտանգության մասին կասկածները ցրվեցին ընկերության սեփականատիրոջ՝ Բիլլի Ինգրամի խորամանկ քայլի շնորհիվ (երբ հատուկ վարձված սպիտակ խալաթներով մարդիկ տպավորություն էին ստեղծում, որ նույնիսկ բժիշկներն են համբուրգերներ գնում): [1940](#)-ական թվականների վերջում White Castle ընկերության համար մրցակիցներ հայտնվեցին, որոնցից ամենալուրջը [դարձավ «](#) HYPERLINK

["https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%84%D5%A1%D6%84%D4%B4%D5%B8%D5%B6_%D5%A1%D5%AC%D5%A4%D5%BD"](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%84%D5%A1%D6%84%D4%B4%D5%B8%D5%B6_%D5%A1%D5%AC%D5%A4%D5%BD)ՄաքԴոնալդս HYPERLINK

["https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%84%D5%A1%D6%84%D4%B4%D5%B8%D5%B6_%D5%A1%D5%AC%D5%A4%D5%BD"](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%84%D5%A1%D6%84%D4%B4%D5%B8%D5%B6_%D5%A1%D5%AC%D5%A4%D5%BD)»-ը: Հոնկոնգյան չխաչխանտխենները ասիական արագ սպասարկման [ռեստորանների](#) տարատեսակ են, որոնք առաջացել են [1950](#)-ական թվականներին: Այս հաստատություններում մատուցում են ճաշատեսակներ, որոնք իրենց մեջ ներառում են չինական և եվրոպական գծեր, մասնավորապես՝ յուանյան ([թեյի](#), [սուրճի](#) և [խտացրած](#) HYPERLINK

["https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%BD%D5%BF%D5%A1%D6%81%D6%80%D5%A1_%D5%AE_%D5%AF%D5%A1%D5%A9"](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%BD%D5%BF%D5%A1%D6%81%D6%80%D5%A1_%D5%AE_%D5%AF%D5%A1%D5%A9) HYPERLINK

["https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%BD%D5%BF%D5%A1%D6%81%D6%80%D5%A1%D5%AE_%D5%AF%D5%A1%D5%A9"](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%BD%D5%BF%D5%A1%D6%81%D6%80%D5%A1%D5%AE_%D5%AF%D5%A1%D5%A9)կաթի խառնուրդ), արագ պատրաստվող արիշտայով և խոզապուխտով ապուր, ինչպես նաև [սենդվիչների](#) բազմապիսի տեսակներ:

Հանրաճանաչության պատճառներ

Այս ճաշատեսակների առավելությունը կայանում է պատրաստման ու օգտագործման արագության և էժանության մեջ: Մի կողմից՝ դա իր արձագանքն է գտնում սպառողի մոտ (հատկապես կյանքի հագեցած ունեցող խոշոր քաղաքներում): Մյուս կողմից՝ այսպիսի սնունդը պարզ և խնայողական եղանակով է պատրաստվում, ինչն արագ սննդի ցանցերին թույլ է տալիս արագ զարգանալ: Ոչ պակաս կարևոր դեր է խաղում նաև նվաճողական գովազդը տարբեր [ՁԼՄ](#)-ներում:

Ազդեցությունն առողջության վրա



Ցանցային արագ սննդի մեջ լայնորեն կիրառվող կիսաֆարֆիկատները, ինչպես և «գործարանային» արտադրության այլ ուտելիքը, կարող են պարունակել տարատեսակ սննդային հավելումներ, որոնց մեծ մասը բացասաբար է ազդում օրգանիզմի վիճակի և ինչպես երեխաների, այնպես էլ մեծահասակների առողջության վրա: Դրանց թվում են **ճարպաթթուների տրանսիզոմերները**: Դրանց բաղադրությունը բավականաչափ տարբեր է՝ կախված մթերքից: Ըստ USDA-ի տվյալների՝ սովորական չիզբուրգերում կա ընդամենը 0,7 % տրանսճարպ: Սակայն կարկանդակիկներում՝ սառեցված վիճակում, դրանց բաժինը կազմում է 35 %, քանի որ դրանց մեծ մասը պատրաստվում է **հիդրոհանգուցային ճարպերի (մարգարիների)** կիրառմամբ: Դրանք խախտում են մարդու **դիմադրողականությունը**, մեծացնում են [շաքարային HYPERLINK](#) ["https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%87%D5%A1%D6%84%D5%A1%D6%80%D5%A1%D5%B5%D5%AB%D5%B6_%D5%A4%D5%AB%D5%A1%D5%A2%D5%A5%D5%BF"](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%87%D5%A1%D6%84%D5%A1%D6%80%D5%A1%D5%B5%D5%AB%D5%B6_%D5%A4%D5%AB%D5%A1%D5%A2%D5%A5%D5%BF) [HYPERLINK](#) ["https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%87%D5%A1%D6%84%D5%A1%D6%80%D5%A1%D5%B5%D5%AB%D5%B6_%D5%A4%D5%AB%D5%A1%D5%A2%D5%A5%D5%BF"](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%87%D5%A1%D6%84%D5%A1%D6%80%D5%A1%D5%B5%D5%AB%D5%B6_%D5%A4%D5%AB%D5%A1%D5%A2%D5%A5%D5%BF) **"դիաբետի, քաղցկեղի** զարգացման **ո**իսկը, **ն**վազեցնում են **տեստոստերոնի** քանակը, խաթարում են **պրոստագլանդինների** (օրգանիզմի բազմաթիվ գործընթացներ կարգավորող և բոլոր հյուսվածքներում և օրգաններում

գտնվող) փոխանակումը, խաթարում են **ցիտոքրոմ ց-օքսիդազների** (գլխավոր ֆերմենտը, որը անվտանգ է դարձնում կանցերոզները և դեղորայքային որոշ տոքսիներ) աշխատանքը:

Այն մարդկանց մոտ, ովքեր կանոնավոր կերպով սնվում են արագ սննդով, առաջանում է **ավիտամինոզ**: Ըստ անգլիացի գիտնականների կողմից 14 տարեկանների ուսումնասիրության՝ տպագրված **BMJ-ում** (№ 11, 1998)՝ ճարպաթթուների տրանսիզոմերներ պարունակող մթերքի սիրահարների մահացությունը սրտի իշեմիկ հիվանդությունից և սրտամկանի **ինֆարկտից** շատ ավելի բարձր է, իսկ կաթնազեղծի քաղցկեղը հանդիպում է 40 %-ով ավելի հաճախ:



Ինչպիսի՞ ազդեցություն է ունենում արագ սնունդը մարդու օրգանիզմի վրա

- Սննդի արագ պատրաստում,
- Համոդ մթերք,
- Ժամանակի շահում:

Մասնագետները ներկայացրել են նման մթերքի վնասակար հատկություններն ու նշել հինգ պատճառ այն չօգտագործելու համար:

- Սննդարար նյութերի պակաս

Արագ սնունդն ունի շատ բարձր կալորիականություն, սակայն այն գրեթե չի պարունակում սննդարար նյութեր: Նման մթերքի գործածությունը կարող է հանգեցնել մի շարք կարևոր տարրերի դեֆիցիտի, ինչն էլ բարձրացնում է բազմաթիվ լուրջ առողջական խնդիրների զարգացման հավանականությունը:

- Բորբոքումներ

Ֆուլատները տոքսիկ նյութեր են, որոնք կիրառվում են սննդամթերքի և ըմպելիքների պլաստիկ փաթեթավորման մեջ և օրգանիզմում հայտնվելու դեպքում խանգարում են ներգատական համակարգի աշխատանքը: Այս տոքսիկները կապված են օրգանիզմում ընթացքող բորբոքային գործընթացների հետ և կարող են դառնալ այնպիսի լուրջ խնդիրների պատճառ, ինչպիսին են սրտի հիվանդություններն ու շաքարային դիաբետը:

- **Ավելորդ քաշ ու ճարպակալում**

Արագ սննդի չարաշահումը կարող է «շփոթության մեջ գցել» գլխուղեղին: Բանն այն է, որ երբ մարդը նման սնունդ է օգտագործում, նրա գլխուղեղը ստանում է տարբեր ազդանշաններ և չի կարողանում որոշել՝ պետք է իրեն սնունդ, թե ոչ: Սա բարձրացնում է սննդի չարաշահման հավանականությունը, առաջացնում է որևէ բան ուտելու անհագ ցանկություն և ստիպում է մարդու պարբերաբար որևէ բան ուտել մշտական քաղցը հագեցնելու համար:

- **Շաքարային դիաբետ**

Ինչպես սրտանոթային հիվանդությունները, այնպես էլ շաքարային դիաբետը համարվում է արագ սննդի չարաշահման ամենավտանգավոր հետևանքներից մեկը: Մեծ քանակությամբ շաքար պարունակող մթերքը, այդ թվում՝ պաղպաղակը, կոնֆետները, գազավորված ըմպելիքները, թխվածքներն ու տարատեսակ աղանդերները, կարող են հանգեցնել արյան մեջ շաքարի մակարդակի կտրուկ բարձրացման, ինչն էլ նպաստում է նման վտանգավոր հիվանդության զարգացմանը:

- **Մաշկի վիճակի վատթարացում**

Արագ սննդի գործածությունը կարող է դառնալ նաև կորյակների, բշտիկների և մաշկային մի շարք այլ խնդիրների զարգացման պատճառ: Մննդաբան Էմի Շապիրոյի խոսքով՝ նման տիպի խնդիրները պայմանավորված են լինում մեծ քանակությամբ շաքարով, սպիտակ այլուրով ու ռաֆինացված ածխաջրերով հարուստ տապակած մթերքով: Բացի այդ, արագ սնունդը չի պարունակում մաշկի առողջության ու երիտասարդության պահպանման համար անհրաժեշտ սննդարար նյութերը, ուստի դրա գործածությունը կարող է դարձնել մաշկն անկենդան ու խամրած:

Առաջարկներ

- Կանոնավոր սնունդ
- Հիգիենայի պահպանում
- Ֆիզիկական ակտիվություն:

Խումբ 2.

Արագ սնունդ՝ դանդաղ մահ

Առաջնորդվելով Սպառողների միջազգային կազմակերպության այս տարվա կարգախոսով, որն է՝ "Առողջ սննդակարգ", սպառողներին մեկ անգամ ևս ներկայացվում է արագ սնունդն իր հնարավոր բոլոր վտանգավոր հետևանքներով:

Գաղտնիք չէ, որ կյանքի ռիթմն այլընտրանք չի թողնում ժամանակակից մարդուն, ու վերջինս աստիճանաբար մոռացության է մատնում ճաշին մատուցվող առաջին, երկրորդ ու տեստները, կոմպոտներն ու բնական հյութերը՝ այս բոլորը համատեղելով մեկ սննդատեսակի մեջ: Խոսքն արագ սննդի մասին է: Այսօր բժիշկները տարբերում են արագ սննդի երկու տեսակ՝

- **վնասակար**
- **շատ վնասակար:**

Արագ սննդի վտանգավորությունը պայմանավորված է նախ և առաջ չափից շատ կալորիաների առկայությամբ և վիտամինների բացակայությամբ: Պատճառն այն է, որ մարդիկ արագ սնվելուց զատ կարիք ունեն նաև հազենալու, հետևաբար փոքր չափաբաժինը պիտի պարունակի բոլոր այդ կալորիաները: Եվ որպեսզի այցելուն ցանկանա վերադառնալ տվյալ վաճառքի սրահը, պիտի կարողանալ գայթակղել նրան համով ու բույրով, ինչն ամենից լավ արվում է շատ ճարպի ու քաղցրի միջոցով: Ի դեպ, համով հարստացվում են ոչ միայն համբուրգերները, չիփսերն ու

պաղպաղակը, այլև սովորական թվացող վարունգն ու լոլիկը, կանաչիներն ու հազարը, որոնց գումարվում են նաև այսօր չարիք համարվող սոուսներն ու մայրնեզը: Բավական է սովորական չիփսը դնել թղթի վրա համոզվելու համար, թե որքան ճարպեր ու յուղեր է այն պարունակում: Այս ճարպը սնում է միայն մկանները և երբեք էներգիա չի ապահովում մտավոր աշխատանքի համար, ուստի այսօր, երբ մենք ավելի քիչ ենք շարժվում ու հիմնականում աշխատում ենք գրասենյակներում, սա միայն ճարպակալման կարող է հանգեցնել: Արագ սնունդը բացասաբար է ազդում հատկապես **էնդոկրին և սիրտանոթային համակարգի** վրա՝ մեծացնելով **իշեմիկ հիվանդության և աթերոսկլերոզի ռիսկը**: Կարևոր է նաև, թե ինչպես է յուրացվում սնունդը: Մասնավորապես՝ արագ սնունդը, որպես կանոն, ուտում ենք ոտքի վրա, շարժման մեջ՝ անտեսելով դանդաղ ու երկար ծամելու անհրաժեշտությունը: Հաճախ նման սննդի ընդունումը գուրակցում ենք գազավորված ըմպելիքների հետ մի քանի անգամ մեծացնելով վտանգը: Դրանցում արհեստական քաղցրացնող նյութերից ամենաշատն օգտագործվում է **ասպարտամը** (E 951), որը շաքարից (սախարոզ) քաղցր է 180-200 անգամ: Այն կազմում է աշխարհում արտադրվող արհեստական քաղցրացնող նյութերի 25 %-ը: Ասպարտամը գենետիկորեն ստացված պատրաստուկ է՝ կազմված երկու ամինաթթվի՝ **ասպարազինի և ֆենիլալանինի խառնուրդից**: Ցելսիուսի 30 աստիճանի պայմաններում այն տրոհվում է **մեթանոլի, ֆորմալդեհիդի, մրջնաթթվի և ֆենիլալանինի**: Սովորաբար, ասպարտամային ըմպելիքները չեն հազեցնում ծարավը, քանի որ թուքը բերանի խոռոչի լորձաթաղանթից դժվարությամբ է հեռացնում դրա մնացորդները: Այդ է պատճառը, որ նման ըմպելիքից հետո բերանում ի հայտ է գալիս տտիպության և ծարավի զգացում, ինչը դրդում է ըմպելիքի նոր բաժին ընդունել: Այսինքն՝ ասպարտամային ըմպելիքները ոչ թե հազեցնում, այլ արթնացնում են ծարավը: Բացառված չէ, որ գազային ըմպելիքներ արտադրողները միտումնավոր են ասպարտամ օգտագործում:

Գիտնականներն ապացուցել են, որ արագ սննդում պարունակվող ճարպերի ու շաքարի հաճախակի ընդունումն իր հետ բերում է քիմիական կախվածություն այնպես, ինչպես **ծխախոտից ու թմրադեղերից**: Նաև կասկած չի հարուցում այն փաստը, որ համբուրգերներն ու գազավորված ըմպելիքները միասին ավելի վտանգավոր են, քան առանձին-առանձին: Սակայն սա չի նշանակում, որ ամեն ինչ անդառնալի կորած է: Ելքը խիստ ու մի քիչ տանջող դիետան է: Արագ սնունդն առավելապես վնասում է երեխաներին, որոնք համարվում են նման սննդատեսակների հիմնական սպառողն աշխարհում: Բանն այն է, որ նրանց դեռևս լիովին չձևավորված օրգանիզմն անմիջապես է արձագանքում, այսպես

ասած, ափսեի պարունակությանը, ինչով սովորաբար պայմանավորված են ճարպակալումը, էնդոկրին և իմունային համակարգերի խանգարումները, նաև ֆիզիկական և մտավոր թերզարգացածությունը, որն ի հայտ է գալիս ավելի ուշ:

Փաստեր արագ սննդի մասին

- Միացյալ Նահանգներում արագ սննդի արտադրության վրա ավելի շատ գումար է ծախսվում, քան կրթության, երաժշտության, ֆիլմերի, գրքերի, թերթերի ու ամսագրերի տպագրության, համակարգիչների արտադրության վրա միասին վերցրած:
- Արագ սննդի կետերում օգտագործվում է սառեցված միս, որի կորցրած բույրն ու համը վերականգնվում են արհեստական միջոցներով:
- ԱՄՆ-ում ճարպակալումից մահացությունը զիջում է միայն ծխելու հետևանքով մահացությանը:
- Արագ սննդի հասցրած վնասը կրկնակի է դառնում, երբ դրանով սնվելն ուղեկցվում է աղմուկով կամ բարձր երաժշտությամբ, էլ չենք ասում ականջակալներից հնչող բարձր ձայների մասին:
- Հաշվարկված է, որ Արագ սննդի կետերում յուրաքանչյուր օր քաղցր հագեցնում է մոլորակի բնակչության մեկ տոկոսը:

Առաջարկներ

- Կանոնավոր սնունդ
- Մաքուր էկոլոգիա
- Ֆիզիկական ակտիվություն:

Խումբ 3.

Ծածկագրերի գաղտնիությունը: Տրանս ճարպեր

Շատ մթերքներ դարձել են առողջության համար վտանգավոր. Անբարեխիղճ արտադրողները մտածում են միայն իրենց շահույթի մասին: Եթե այսպես շարունակվի, մենք կգանք այն եզրակացության, որ խանութից այլևս ոչինչ հնարավոր չի լինի գնել, և պետք է մտածել, թե որտեղից կարելի է առողջ սնունդ ստանալ:

Այսօր մենք կանդրադառնանք այն մթերքների ցանկին, որոնք վնասակար են մեր և մեր երեխաների առողջության համար: Խոսքը ոչ թե անառողջ ապրանքների մասին է, այլ մահացու:

Ինչու են անհրաժեշտ սննդային վնասակար հավելումների աղյուսակը, և արդյոք **E** պիտակավորված բոլոր նյութերը վնասակար են: Ոչ կան չեզոք, վնասակար և մահացու վտանգավոր հավելումներ, և մեզանից յուրաքանչյուրի համար կարևոր է իմանալ և տարբերակել:

Մոնոսատրիումի գլյուտամատ E-621

Մի կերեք E-326 (մոնոսատրիումի գլյուտամատ) հավելումով սնունդ: Վերցրեք ապրանքների փաթեթը խանութում և կարդացեք. Եթե մոնոսոդիումի գլյուտամատը նշված է, ընդհանրապես մի գնեք: Մոնոսոդիումի գլյուտամատը համի ուժեղացուցիչ է: Այժմ այն ավելանում է նույնիսկ ամենաանսպասելի ապրանքներին՝ բնակչությանը դրանց վրա «կապելու» համար: Զգույշ եղիր!

Քաղցրացուցիչներ

Շաքարի բոլոր փոխարինիչներն ունեն ուժեղ խոլերետիկ ազդեցություն: Լեղուղիների հիվանդություն ունեցող մարդկանց մոտ շաքարի փոխարինիչները կարող են խորացնել հիվանդությունը: Իսկ գազավորված ըմպելիքների մեջ քչերն են լրջորեն վերաբերվում շաքարի փոխարինողին, և իգուր շագանակագեղձը ջրի համար վճարում է «գրոյական կալորիաներով»:

- **Acesulfame - E950.** Նա քաղցր մեկն է: 1974 թվականին ԱՄՆ-ում այն բժիշկների կողմից ճանաչվեց որպես դանդաղ գործող թույն և նյութ, որը կարող է արագացնել չարորակ ուռուցքների զարգացումը:
- **Ասպարտամ - E951.** Առևտրային անվանումներ՝ sweetly, sweetilin, sukrazid, nutrisvit: 1985 թվականին հայտնաբերվեց ասպարտամի քիմիական անկայունությունը՝ մոտ 30 աստիճան ջերմաստիճանում: Ցելսիուսով գազավորված ջրի մեջ այն քայքայվել է ֆորմալդեհիդի (Ա դասի քաղցկեղածին), մեթանոլի և ֆենիլալանինի:
- **Ցիկլամատ - E952(ցիկլեր):** 1969թ.-ից այն արգելվել է ԱՄՆ-ում, Ֆրանսիայում, Մեծ Բրիտանիայում և մի շարք այլ երկրներում՝ կասկածելով, որ այս քաղցրացուցիչը երիկամների անբավարարություն է հրահրում: Նախկին ԽՍՀՄ երկրներում այն առավել տարածված է ցածր գնի պատճառով:
- **Սախարին - E954.** Անանուններ՝ Sweet'n'Low, Sprinkle Sweet, Twin, Sweet10: Այն թույլատրված է շատ երկրներում, սակայն բժիշկները խորհուրդ չեն տալիս այն օգտագործել այն դեպքերում, երբ մարդը շաքարախտ չունի: Կասկածները, որ սախարինը ազդում է լեղաքարային հիվանդության սրման վրա, դեռ ամբողջությամբ չեն հեռացվել դրանից:
- **Xylitol - E967.**
- **Սորբիտոլ - E420.** Մեծ չափաբաժիններով (միանգամից ավելի քան 30 գրամ) առաջացնում է մարսողության խանգարում:
- **Տրանս ճարպեր:** Տրանս ճարպերը արհեստականորեն արտադրվող չհագեցած ճարպերի հատուկ տեսակ են: Հեղուկ բուսական յուղերը հիդրոգենացման գործընթացի արդյունքում վերածվում են պինդ բուսական ճարպերի՝ մարգարիների, ճաշ պատրաստելու յուղերի: Հիդրոգենացված ճարպերն ունեն աղավաղված մոլեկուլային կառուցվածք, որը բնորոշ չէ բնական միացություններին: Ներառվելով մեր մարմնի բջիջներում՝ տրանս ճարպերը խախտում են բջջային նյութափոխանակությունը: Հիդրոգենացված ճարպերը խանգարում են բջիջների ճիշտ սնուցմանը և նպաստում են տոքսինների կուտակմանը, ինչը հիվանդության պատճառ է հանդիսանում: Ավելի լավ է ուտել երկու ճաշի գդալ բնական կարագ, քան մի ամբողջ տուփ կամ մեկ կիլոգրամ տրանս ճարպեր:

Համաձայն UCS-INFO 447 15.07.1999թ. զեկույցի, գիտական հետազոտությունների արդյունքում պարզվել են տրանս ճարպեր օգտագործելու հետևյալ բացասական հետևանքները.

- կերակրող մայրերի կաթի որակի վատթարացում, մինչդեռ երեխային կերակրելիս տրանսճարպերը փոխանցվում են մոր կաթի հետ:

- Պաթոլոգիական ցածր քաշ ունեցող երեխաների ծնունդ.
- Շաքարախտի զարգացման ռիսկի բարձրացում.
- Պրոստագլանդինների աշխատանքի խախտում, ինչը բացասաբար է անդրադառնում հոդերի և շարակցական հյուսվածքի վիճակի վրա:
- Ցիտոլիքում օքսիդազ ֆերմենտի խախտում, որն առանցքային դեր է խաղում քիմիական նյութերի և քաղցկեղածին նյութերի չեզոքացման գործում:
- Իմունիտետի թուլացում.
- Արական սեռական հորմոնի տեստոստերոնի մակարդակի նվազում և սերմի որակի վատթարացում:

Բջջային նյութափոխանակության խախտումը հղի է այնպիսի հիվանդություններով, ինչպիսիք են **աթերոսկլերոզը, զարկերակային հիպերտոնիան, սրտի կորոնար հիվանդությունը, քաղցկեղը, գիրությունը, տեսողության խանգարումը:** Տրանս ճարպեր պարունակող մթերքների օգտագործումը նվազեցնում է օրգանիզմի սթրեսին դիմակայելու ունակությունը, մեծացնում է դեպրեսիայի վտանգը:

Տրանս ճարպեր պարունակող մթերքներ.

- մարգարին;
- սպրեդներ, փափուկ յուղեր, կարագի և բուսական յուղերի խառնուրդներ;
- նուրբ բուսական յուղ;
- մայոնեզ;
- կետչուպ;
- արագ սննդի արտադրանք՝ կարտոֆիլ ֆրի և այլն, որոնց պատրաստման համար օգտագործվել են հիդրոգենացված ճարպեր.
- հրուշակեղեն - տորթեր, խմորեղեն, թխվածքաբլիթներ, կոտրիչ և այլն, որոնց արտադրության համար օգտագործվել է ճաշ պատրաստելու յուղ.
- խորտիկներ՝ չիպսեր, ադիբուդի և սառեցված կիսաֆաբրիկատներ.
- Խեցգետնի ձողիկներ, Կակաո. Գետնանուշ
- Ներմուծված կարտոֆիլ, Կանաչ ոլոռ (պահածոյացված):

- Եգիպտացորեն (պահածոյացված), Եգիպտացորենի ձողիկներ և ձավարեղեն շաքարով:
- Շիլաներ և հացահատիկներ, Ձեմեր. Մարմելադ

Մահացու վտանգավոր`

- Տապակած կարտոֆիլ և կաթնամթերք երկար պահպանման ժամկետով
- Ձմերուկներ և Խաղող, որը չի փչանում
- Պղպեղ (սեզոնից դուրս), Գնված սունկ
- Ցանկացած խմորիչ հաց
- Չորացրած ծիրան, սալորաչիր, չամիչ
- Պաղպաղակ
- Cupcakes փաթեթներով և Կոնֆետներ
- Հավի միս, գրիլ, թռչնամիս
- Հալած պանիրներ
- Լուծվող սուրճ
- Արտասահմանյան թեյեր, համով թեյեր և մեր շատերը
- Ջոված հոտազերծված բուսական յուղ
- Մայոնեզ, կետչուպ, տարբեր սոուսներ և սոուսներ
- Քաղցր գազավորված ըմպելիքներ
- Հյութեր փաթեթներում, ելակ ձմռանը :

Առաջարկություն

- Գիտակցության մակարդակի բարձրացում
- Ինֆորմացիայի ճիշտ օգտագործում
- Օգտագործման հաճախականության նվազեցում

Եզրակացություն

- Իմացան արագ սնունդ՝ դանդաղ մահ:
- Իմացան դարի հիվանդությունների զարգացման պատճառները, դրանցից բխող մի շարք անցանկալի հնարավոր հետևանքներ, դրանցից խուսափելու համար անհրաժեշտ միջոցառումներ և վարքագծ,
- Ճարպակալման հիմնական պատճառները կախված տրանս ճարպերի երկրորդային մշակման հետ
- Սովորեցին համագործակցել միմյանց հետ
- Սովորեցին պլանավորել աշխատանքը և քայլ առ քայլ գնալ դեպի նպատակի իրականացումը
- Սովորեցին լսել և հարգել ընկերների տեսակետներն ու կարծիքները
- Սովորեցին վերլուծել և կշռադատել նոր սովորած ինֆորմացիան, տարբերել գլխավորը երկրորդայինից, մշակել և դա հասկանալի մատուցել նաև մյուսներին
- Սովորեցին դրսևորել պատասխանատու վարքագիծ սեփական առողջության նկատմամբ
- Սովորեցին արժևորել վնասակար սովորություններից հրաժարվելու, դրանցից խուսափելու դերը
- Սովորեցին իրազեկվել և իրազեկել իրենց շրջապատի մարդկանց մեր օրերում ամենատարածված քաղցկեղի և սիրտ-անոթային հիվանդությունների, շաքարային դիաբետի առաջացման պատճառների մասին
- Կարողացան գրագետ օգտվել S2S գործիքներից
- Սովորեցին մայրենի լեզվով գրագետ արտահայտվել և շարադրել իրենց մտքերը

- Սովորեցին արժևորել բնագիտական առարկաների գիտելիքների ձեռքբերումը
- Սովորեցին Ինֆորմացիայի ճիշտ օգտագործումը
- Սովորեցին արժևորել մարզման և սպորտի դերը առողջության գործում
- Սովորեցին դրսևորել պատասխանատու վարքագիծ սեփական առողջության նկատմամբ
- Սովորեցին մաքուր պահել բնությունը, ճիշտ օգտվել բնությունից և որքան հնարավոր է օգագործել էկոլոգիապես մաքուր սնունդ:

Օգտագործված և ուսումնասիրված աղբյուրներ

- Դպրոցական դասագիրք **քիմիա XII**
- Վիքիպեդիա հանրագիտարան
- **Իմ դպրոց** կայք
- **Youtube** Կայքի հետաքրքրաշարժ գիտական ֆիլմերի տեսադարան և շարք գիտական հոդվածներ

Առողջությունը՝ ինքդ քո նկատմամբ սիրո արդյունք է:

Շնորհակալություն