

image not found or type unknown



Еда – это элемент без которого нельзя представить современное общество. Мы питаемся каждый день для того чтоб обеспечить наш организм необходимыми элементами, утолить чувство голода и напитаемся энергией.

Но важно не просто бездумно пожирать все что есть на прилавках в магазинах или ресторанах быстрого питания, важно питаться осознано. А также нужно понимать, что избыточное потребление еды может привести к лишнему весу, что в последствии может привести к ряду различных заболеваний, но и голодать не стоит т.к. результат может быть тот же что и при переедании.

Еда давно перестала быть обычным средством для утоления голода, еда также стала развлечением. Еще в средневековье короли устраивали шикарные балы и банкеты с огромным разнообразием блюд, что в свою очередь показывало их статус в обществе. Сейчас люди стали скромнее, но все равно устраивают банкеты и мероприятия.

Еще одним фактом того что еда является развлечением является национальные праздники и традиции, связанные с едой. На масленицу мы поджигаем чучело и едим блины, на пасху бьем яйца и печем куличи, на свадьбу откусываем каравай и т.д.

Так как питаться человеку при этом не бояться за свое здоровье? Главное следить за тем что ты ешь и не переедать. Важно понимать, что человеку для повседневной жизни нужны все пищевые вещества: и белки, и жиры, и углеводы, витамины и минеральные соли. Нельзя питаться одними углеводами, нужно восполнять весь спектр потребностей человеческого организма.

Но есть еще один фактор современного общества, который делает поход в магазин настоящим полем битвы. Наш рынок перенасыщен некачественными продуктами, а производители нацелены на получение прибыли, нежели на удовлетворение потребностей потребителей. При этом используют маркетинг для привлечения клиентов, используя такие слова как «Похудей за неделю», «Без ГМО», «Без сахара» и т.д.

Значит ли это что качественных продуктов с хорошим составом очень мало? Нет! Нужно просто знать, что в должно быть в составе. Возьмем в пример соленую

красную рыбу. Что должно быть в ее составе? Рыба и соль, все! Но в современном мире это не так. Производители очень часто улучшают вкус и вид рыбы, а также увеличивают срок годности с помощью Е-шек. В составе должно быть: рыба и соль, натуральные специи и травы. Не должно быть E211 бензонат натрия и красителей.

Производители с хорошим составом:

1. Русское море
2. Санта Бремот
3. Вкус Вилл
4. Своя рыбка

Производители с плохим составом:

1. Gustafsen
2. NORF
3. Просто
4. Новый океан

Человеку нужно выбирать продукты осознано. Если увидел подозрительный продукт, то не поленится проверить состав. В интернете и инстаграме сейчас множество людей, которые разбирают составы продуктов, если их поискать, то и делать ничего не надо просто следовать их руководству.

Вывод: Еда в современном обществе может быть правильной и неправильной в зависимости от человека, который её употребляет. Если человек питается практически одним фастфудом, то он питается неправильно, а если ест только овощи и фрукты, то значит правильно? Нет! Рацион любого человека должен быть разнообразным, включающим в себя белки, жиры и углеводы.

Нужно тщательно выбирать продукты в магазинах и не вестись на слова недоброкачественных производителей «Похудей за неделю» или «Без ГМО», ведь если посмотреть состав продукта можно узнать, что на самом деле нет ни каких суперфудов.

Первый шаг к здоровью и похудению – это питание. Если его правильно отрегулировать, то человеку и море будет по колено.

Вот что, по моему мнению, представляет еда в современном обществе.

Источники

1. Сокорянский Л.Ф., Лазерсон И.И. Кулинарная наука, или Научная кулинария/ Сокорянский Л.Ф., Лазерсон И.И. – 4-е изд., стер. – Москва: Центрполиграф 2012. – 288 с.
2. Грибанова, И.В. Товароведение : учебное пособие : [12+] / И.В. Грибанова, Л.И. Первойкина. – 2-е изд., стер. – Минск : РИПО, 2016. – 360 с.
3. <https://www.youtube.com/channel/UCli2Tk2POJkRgWHD7HGBa7Q>
4. https://www.instagram.com/alena_rightfood/?hl=ru