

FAST-FOOD - UNE SOLUTION POUR LE RYTHME ACCÉLÉRÉ DE VIE OU UN DANGER POUR LA SANTÉ ?

Ruxandra JALBĂ

Université Technique de Moldavie, Faculté de Technologie Alimentaire, Département Alimentation et Nutrition, groupe FFT-201, Chisinau, République de Moldova.

Auteur correspondant: Jalbă Ruxandra, ruxandra.jalba@an.utm.md

Résumé : *Cet article décrit l'impact et les solutions pour la restauration rapide, qui est un type d'aliment que les gens consomment par manque de temps, ce type d'aliment en nous aidant à gagner du temps, crée une dépendance et fait constamment demander à l'organisme, génère également diverses maladies et troubles du système immunitaire, comme l'obésité, le diabète, etc.*

Mots clés : *la restauration rapide, l'impact, maladies, dépendance*

Introduction

Ces dernières années, le fast-food est devenu l'un des plats les plus recherchés, étant à la fois facile à préparer et à manger. Mais la recherche a montré que la restauration rapide est très nocive pour la santé humaine, provoquant l'obésité, des troubles du système immunitaire, la rendant plus agressive et ralentissant le métabolisme.

La restauration rapide est un mode de restauration dont le but est de faire gagner du temps au client en lui permettant de consommer rapidement les plats commandés ou de les emporter, et ce, pour un prix généralement moindre que dans la restauration traditionnelle.

Le terme restauration rapide est apparu pour la première fois dans le dictionnaire Merriam-Webster en 1951, mais ses racines sont beaucoup, beaucoup plus anciennes. La nourriture est vendue dans la rue depuis l'Antiquité, étant spécialement destinée à ceux qui ne savaient pas cuisiner, comme les pauvres ou les voyageurs. C'est dans la Rome antique qu'on prépare et on vend pour la première fois les plats de la restauration rapide. Il a été constaté que les combinaisons de rouge et de jaune ou d'orange, augmentent l'appétit, c'est pourquoi de nombreux restaurants de restauration rapide utilisent ces nuances dans la conception de leurs logos comme stratégie pour attirer les clients.

Lorsque le cerveau voit le jaune, il commence à libérer de la sérotonine, une hormone qui vous rend heureux. Et quand on est heureux et de bonne humeur, on a tendance à manger avec plus de plaisir.

Lorsque vous voyez du rouge, c'est comme si votre cœur battait plus fort et que votre tension artérielle commençait à augmenter, c'est pourquoi vous vous sentez soudainement plus affamé et que vous avez l'impression de manquer une assiette.

Fast-food - une solution pour le rythme accéléré de vie

N'ayant pour la plupart que des effets négatifs sur la santé, la restauration rapide, en principe, a également des effets positifs, mais les effets positifs ne sont pas sur la santé mais sur le mode de vie en général.

Avec l'horaire chargé de nombreuses personnes dans le domaine du travail, mais aussi de simples individus, nous n'avons plus le temps de cuisiner des plats traditionnels, des plats faits maison, des aliments sains, alors pour gagner du temps, nous nous tournons vers la restauration rapide. Une fois que les fast-foods sont trouvés dans n'importe quel coin, cela devient un moyen simple de satisfaire notre faim. Les plats de restauration rapide comprennent toute combinaison d'aliments qui sont cuits en très peu de temps, tels que: la nourriture américaine comme: les tartes,

les hot dogs, patates frites, les hamburgers, le fameux jus de Coca-Cola, mais aussi la nourriture asiatique: soupe de preparation rapide, sushi, fruits de mer, etc.

En plus des restaurants stables, le concept de restauration rapide dans la voiture a été créé, il a été conçu pour faciliter l'achat et la livraison de nourriture aux consommateurs, ainsi qu'un moyen de gagner du temps. La plus grande chaîne de restauration rapide McDonald's a créé un système par lequel les gens peuvent commander de la nourriture directement à partir de leur voiture sans entrer dans le restaurant.

Les frères Richard et Maurice McDonald, qui possédaient déjà un restaurant avec service à l'auto repensent le système de préparation des aliments, le faisant plus comme une ligne de production automatique, où l'accent est mis sur une liste limitée de plats, cuisinés non par des chefs spécialisés mais par des ouvriers non qualifiés dont la tâche était d'effectuer une seule étape dans l'ensemble du processus de préparation des aliments. Le design des cuisines des restaurants évolue également, avec l'introduction de gros électroménagers pouvant être utilisés dans les plats de cuisson: un grill et une friteuse pour de généreuses quantités de hamburgers et frites, un buffet pour toutes les sauces, un distributeur de jus et même un comptoir où les consommateurs pouvaient récupérer leur commande.

Fast – food - un danger pour la santé

Après de nombreuses recherches, il a été constaté que la restauration rapide est un grand danger pour la santé de tous les consommateurs. Cela est dû au fait que la restauration rapide consiste en des aliments à très haut niveau de graisse, du sel et de la viande qui conduit à la formation d'obésité et de diabète chez les enfants et les adultes. En même temps, le métabolisme du corps diminue et l'immunité devient agressive, cédant aux moments les plus inappropriés.

La restauration rapide crée une dépendance, elle est comme une drogue, très nocive, car une fois essayé, on a envie de manger de plus en plus. L'un des inconvénients de ce type d'aliment est qu'il ne satisfait la faim qu'à court terme et crée une sensation de faim constante. Une consommation excessive d'aliments riches en graisses, en sel et en viande entraîne également de la fatigue, du stress, des problèmes de santé, des crises cardiaques et même la mort.

Certaines recherches montrent que la restauration rapide est à l'origine des kilos en trop, et qu'il n'est pas nécessaire d'en manger tous les jours pour prendre du poids, une statistique montre que 65% des Américains sont en surpoids ou obèses, dans des conditions dont seulement 25% traversent les seuils de restauration rapide tous les jours.

Le fait que les réseaux de restauration rapide soient partout, séduisent les acheteurs avec des logos créatifs, des images avec des produits appétissants, auxquels les consommateurs cèdent très vite, donc le danger augmente du fait que notre corps nous oblige à satisfaire ses plaisirs, avec le risque d'avoir des problèmes de santé très graves.

Conclusion

En général, la restauration rapide est un moyen de gagner du temps, mais la santé doit passer avant tout: si nous économisons 10 minutes pour un produit de restauration rapide, il nous faudra 10 ans pour traiter une maladie causée par ces aliments. Une solution pour éviter; autant que possible, de consommer des fast-foods, est de préparer les aliments dans votre propre cuisine avec des aliments sains riches en nutriments et moins nocifs pour l'organisme.

Pour éviter les conséquences de la restauration rapide, il est nécessaire d'avoir un mode de vie actif, de faire des exercices au moins 30 minutes par jour, de consommer 2 litres d'eau par jour et de manger des aliments sains, des fruits, des légumes, des aliments cuits à la vapeur ou grillés. Un esprit sain – dans un corps sain.

Bibliographie

Références Web:

1. CĂTĂLINA, R, CULORILE INFLUENȚEAZĂ APETITUL? [online] 13 decembre 2019 [a ete accede 07.03.2021] Disponible : <https://sodelicious.ro/articole/culorile-influenteaza-apetitul/>
2. Când au apărut primele restaurante fast-food și care au fost primele preparate servite? [online] 11 octobre 2019. [a ete accede 07.03.2021] Disponible <https://destepti.ro/cand-au-aparut-primele-restaurante-fast-food-si-care-au-fost-primele-preparate-servite>
3. Efectele fast-food [online] 11.25.2008 [a ete accede 07.03.2021] Disponible : <https://www.descopera.ro/stiinta/3552061-efectele-fast-food>
4. Les textes sont disponibles sous licence Creative Commons attribution, partage dans les mêmes conditions .[online] La dernière modification de cette page a été faite le 10 février 2021 à 22:18. [a ete accédé 07.03.2021] Disponible : https://fr.wikipedia.org/wiki/Restauration_rapide.