

## ЧИПСЫ. ВРЕД И ПОЛЬЗА.

*Набиевой Камолы*

**Ключевые слова:** чипсы, история чипсов, виды, состав, вред и польза, производители.

Слово чипсы происходят от англ. chips, от chip-тонкий кусочек. Чипсы это закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля, реже других корнеплодов или различных плодов, как правило, обжаренных в масле(фритюре). Также к чипсам иногда подают дип - густой соус, в который окунают чипсы.

Родиной чипсов является США. Чипсы появились в 1853 году, автором чипсов является Джордж Карм. Джордж Крам придумал случайно. Он работал в ресторане. Однажды на ужине железнодорожный магнат Корнелиус Вандербилт вернул жареный картофель на кухню, пожаловавшись на то, что он слишком толстый. Тогда шеф-повар, Крам, решив подшутить над магнатом, нарезал картофель буквально бумажной толщины и обжарил. Но блюдо понравилось магнату и его друзьям.

Чипсы бывают различных видов. Например: 1 - натуральные картофельные чипсы. Этот сорт считается одним из самых старых и популярных сортов. 2 - чипсы тортильи. 3 - кукурузные снеки: 4 - тостовые чипсы. 5 - Поп-корн.

Что включают в себя современные чипсы? В настоящее время от старой первоначальной рецептуры практически ничего не осталось. В состав готовых снеков дополнительно включается множество вредных компонентов. Вот главные из них: картофельный крахмал модифицированный, масла нерафинированные, крахмал кукурузный, масло пальмовое, консерванты, усилители вкуса и ароматизатор.

Чипсы жарят не на полезном растительном масле, а на техническом жире. Такие жиры способствуют увеличению уровня холестерина в крови и повышают опасность возникновения атеросклероза, инфаркта, инсультов, онкозаболеваний. Из-за высокого содержания крахмала (углеводов) и жира чипсы очень калорийны. Вред чипсов: лишние килограммы, высокий уровень холестерина, закупорка сосудов, инфаркты, диабет и зависимость, фаст фуд бьет по мозгам. Польза для организма может быть только от натурального продукта, приготовленного самостоятельно без посторонних добавок. Топ-3 производителей:

-Lay's : бренд разнообразных картофельных чипсов, основанный в 1938 году. Чипсы Lay's производятся компанией Frito-Lay, принадлежащей PepsiCo Inc. с 1970 года.

-Pringles : торговая марка пшенично-картофельных чипсов, производимых компанией Kellogg's.

-Cheetos : бренд снеков, основанный в 1948 году. Снеки Cheetos производятся компанией Frito-Lay, принадлежащей PepsiCo Inc.

Самый популярный бренд чипсов Lay's. Lay's – американская торговая марка, под которой выпускаются картофельные чипсы. Была зарегистрирована в 1944 году, но ее история Создателем бренда считается Герман В. Лэй (Herman W. Lay). Сейчас чипсы производятся компанией Frito-Lay, которая принадлежит американской корпорации PepsiCo со штаб-квартирой в Харрисоне (штат Нью-Йорк, США Холдинг PepsiCo выпускает 23 бренда. Ежегодные объемы продаж каждого из них составляют более \$1 млрд. Среди известных марок – Pepsi, Mirinda, 7 Up, Lay's, Doritos, Lipton и др). Холдинг PepsiCo выпускает 23 бренда. Ежегодные объемы продаж каждого из них составляют более \$1 млрд. Среди известных марок Pepsi, Mirinda, 7 Up, Lay's, Doritos, Lipton и др. Из всего этого можно сделать вывод что, употреблять в пищу чипсы не рекомендуется. Так как практически все чипсы не натуральные. Они содержат химические вещества, которые могут вызвать множество заболеваний. Если хочется чтонибудь похрустеть можно дома самим приготовить. Но всё же так как картофель жарят, это не полезно. Лучше всего есть сушённые фрукты, они называются фруктовыми чипсами.

#### **Список использованной литературы:**

1. ru.m.wikipedia.org
2. ns.portal.ru
3. gotovite.ru