

Some people say that fast food is not <b>that</b> dangerous, <b>whereas</b> others say that it is better not to eat it <b>at all</b> .	Некоторые говорят, что фаст-фуд не опасен, <b>тогда как другие</b> говорят, что лучшее его не есть <b>совсем</b> .
I think that fast-food is not very bad for health if it is not eaten often.	Я <b>думаю</b> , что фаст-фуд не очень плох для здоровья, если есть его нечасто.
<b>First of all</b> , I believe that if a person has a choice between staying hungry or eating fast food he should choose eating fast food.	<b>Прежде всего</b> , я верю, что если у человека есть выбор между голодом или едой фаст-фуда, ему следует выбрать еду фаст-фуда.
<b>Since</b> to starve is more dangerous than to eat low quality food.	<b>Так как</b> голодать опаснее, чем есть еду низкого качества.
<b>Second</b> , not all fast food is dangerous.	<b>Во-вторых</b> , не всякий фаст-фуд опасен.
You can always find something like salads or other things that are not fried or too spicy.	Вы всегда можете найти что-то вроде салатов или других вещей, которые не жаренные или слишком перченые.
You can <b>also</b> visit some fast food cafes where they do not use those things that are considered <b>unhealthy</b> like mayonnaise, palm oil and E-preservatives.	<b>Также</b> , вы можете посещать фаст-фуд-кафе, в которых не используются вещи, которые считаются <b>вредными</b> , вроде майонеза, пальмового масла или E-консервантов.
<b>Other people say</b> that if you eat fast-food you will <b>end up</b> in a hospital.	<b>Другие говорят</b> , что если вы едите фаст-фуд, вы <b>закончите</b> в больнице.
You should see the film "Supersize Me" when a person lived and ate in a MacDonald's for 30 days and how his health got worse every day.	Следует посмотреть фильм «Превзойди меня», в котором человек жил и питался в МакДональдсе 30 дней и как его здоровье ухудшалось с каждым днем.
<b>Well, in my opinion</b> , we should always remember that every thing in this world has its purpose.	<b>Ну, на мой взгляд</b> , нам всегда нужно помнить, что всякая вещь в этом мире имеет свою цель.
Fast-food is not meant for daily eating. If you eat it once a month nothing bad will happen.	Фаст-фуд – не предназначен для ежедневной еды. Если вы идите его раз в месяц, ничего плохого не случится.
But, if you eat it tree times a day you could ruin your health quickly.	Но если вы едите его три раз в день, вы можешь быстро испортить свое здоровье.
<b>In conclusion</b> , I would like to say that one should find a balance between <b>being</b> practical and caring <b>for</b> your health.	<b>В заключение</b> , я хотел бы сказать, что нужно найти равновесие между практичностью и заботой <b>о</b> своем здоровье.
We should try to eat healthy food <b>as much as</b> possible because it protects our health.	Мы должны пытаться есть здоровую пищу <b>насколько</b> это возможно, потому что это защищает наше здоровье.
<b>On the other hand</b> , there are situations where we just can not access totally healthy food.	<b>С другой стороны</b> , бывают такие ситуации, где мы в самом деле не можем достать совершенно здоровую пищу.
<b>So</b> , I prefer to be flexible and find some good things in bad situations, by choosing the most harmless dishes.	<b>Итак</b> , я предпочитаю быть гибким и находить (некоторые) хорошие вещи в плохих ситуациях путем выбора наиболее безопасных блюд.