

	Некоторые говорят, что фаст-фуд не опасен, тогда как другие говорят, что лучшее его не есть совсем .
	Я думаю, что фаст-фуд не очень плох для здоровья, если есть его нечасто.
	Прежде всего, я верю, что если у человека есть выбор между голодом или едой фаст-фуда, ему следует выбрать еду фаст-фуда.
	Так как голодать опаснее, чем есть еду низкого качества.
	Во-вторых , не всякий фаст-фуд опасен.
	Вы всегда можете найти что-то вроде салатов или других вещей, которые не жаренные или слишком перченые.
	Также , вы можете посещать фаст-фуд-кафе, в которых не используются вещи, которые считаются вредными , вроде майонеза, пальмового масла или Е-консервантов.
	Другие говорят , что если вы едите фаст-фуд, вы закончите в больнице.
	Следует посмотреть фильм «Превзойди меня», в котором человек жил и питался в МакДональдсе 30 дней и как его здоровье ухудшалось с каждым днем.
	Ну, на мой взгляд , нам всегда нужно помнить, что всякая вещь в этом мире имеет свою цель.
	Фаст-фуд – не предназначен для ежедневной еды. Если вы идите его раз в месяц, ничего плохого не случится.
	Но если вы едите его три раз в день, вы можешь быстро испортить свое здоровье.
	В заключение , я хотел бы сказать, что нужно найти равновесие между практичностью и заботой о своем здоровье.
	Мы должны пытаться есть здоровую пищу насколько это возможно, потому что это защищает наше здоровье.
	С другой стороны , бывают такие ситуации, где мы в самом деле не можем достать совершенно здоровую пищу.
	Итак , я предпочитаю быть гибким и находить (некоторые) хорошие вещи в плохих ситуациях путем выбора наиболее безопасных блюд.