

## × نه به مصرف فست فودها ×

امروزه با تغییر سبک زندگی و تغییر ذائقه ها، غذاهای سریع و فوری به نام فست فود در سفره خانواده ها، جای خود را باز کرده اند. فست فودها با ظاهری زیبا و رنگارنگ و ادویه ها و طعم دهنده های متنوع و مختلف، عموماً در ذائقه افراد خوشمزه هستند و با اینکه اکثر مردم از مضرات فست فودها آگاه هستند، ولی باز هم نمی توانند از خوردن آن خودداری کنند.



یکی از مضرات فست فودها، پایین بودن ارزش غذایی آن ها است. در تهیه اکثر فست فودها مثل کالباس، سوسیس، همبرگر و غیره از گوشت های نامرغوب، روغن های اشباع با ترانس بالا و افزودنی های شیمیایی مضر استفاده می شود که همگی

دارای ارزش غذایی پایین و از لحاظ دارا بودن ویتامین ها و املاح معدنی بسیار فقیر هستند. وجود نیترات و نیتریت سدیم به عنوان تثبیت کننده رنگ و نگهدارنده، سلامت این غذاها را به خطر می اندازد. از طرفی با توجه به مصرف نوشابه های گازدار همراه با فست فودها، قند و کالری زیادی به بدن رسیده و هیچ تأثیر مثبتی در سلامتی انسان ندارند.



اکثر فست فودها و نوشیدنی ها و غذاهای جانبی آن، مملو از کربوهیدرات هایی هستند که فیبر بسیار کمی دارند. هنگامی که دستگاه گوارش شما این غذاها را تجزیه می کند، کربوهیدرات ها به صورت گلوکز (قند) وارد جریان خون شما می شوند؛ در نتیجه قند خون شما افزایش می یابد. تا زمانی که سالم هستید، اندام های شما معمولاً می توانند این افزایش قند را کنترل کنند. اما خوردن مکرر مقادیر زیاد کربوهیدرات می تواند منجر به افزایش مکرر قند خون شود. با گذشت زمان، این افزایش انسولین ممکن است باعث شود که پاسخ طبیعی بدن به انسولین ضعیف شود. این امر خطر مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲ و بالا رفتن وزن را افزایش می دهد.



کالری اضافی از وعده های غذایی فست فود می تواند باعث افزایش وزن شود. این ممکن است منجر به چاقی شود.

وزن اضافی می تواند به قلب و ریه های شما فشار وارد کند. ممکن است هنگام راه رفتن، بالا رفتن از پله ها یا ورزش متوجه مشکل در تنفس شوید.



هیچ مقدار چربی ترانس خوب یا سالم نیست. خوردن غذاهای حاوی آن می تواند LDL (کلسترول بد) شما را افزایش دهد، HDL (کلسترول خوب) را کاهش دهد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش دهد.

ترکیب چربی، شکر و مقدار زیادی سدیم (نمک) می تواند فست فود را برای برخی افراد خوشمزه تر کند. اما رژیم های غذایی سرشار از سدیم می تواند منجر به احتباس آب شود، به همین دلیل است که ممکن است پس از خوردن فست فود احساس پف، نفخ یا ورم کنید.

رژیم غذایی سرشار از سدیم برای افراد مبتلا به فشار خون نیز خطرناک است. سدیم می‌تواند فشار خون را بالا ببرد و بر قلب و سیستم قلبی عروقی شما فشار وارد کند.



حال راه حل چیست:

اقدامات فرهنگی، همیشه بهتر از اجبار است.

براساس تحقیقات انجام شده مشخص شده افرادی که در سنین کودکی با مضرات فست‌فودها، روغن‌های ناسالم و بیماری‌های حاصل از مصرف این غذاها آشنا شده‌اند، در سنین نوجوانی و جوانی رغبت کمتری نسبت به خوردن فست‌فودها داشته‌اند. بنابراین با آگاهی بخشی به کودکان از سنین پایین می‌توان فرهنگ استفاده از غذای سالم را در ذهن آنها نهادینه کرد. راه حل بعدی جایگزین کردن تغذیه‌های سالم بصورت لقمه‌های جذاب و با شکل و ظاهری متفاوت برای کودکان است. همچنین پیتزا هم می‌تواند سالم‌تر درست شود، اگر خمیر پیتزا با آرد کامل گندم درست شود، اگر از سبزی‌های متنوع و زیبا، گوشت مرغ، گوشت گوسفندی یا گوساله چرخ شده، میگو و ... به جای سوسیس و کالباس‌های

بی کیفیت برای پیتزا استفاده شود و اگر پنیر کم چرب تر روی آن ریخته شود، می تواند به غذای سالم تری تبدیل شود و با انواع فلفل های دلمه ای رنگی و سبز، قارچ، پیاز، برش های کوچک گوجه فرنگی، زیتون و ... می توان پیتزاهای بسیار خوش طعمی درست کرد.

با تمام این تفاسیر برای سلامتی شما بهتر است فست فود ها را فقط گاهی اوقات بخورید.

