

عادات نامطلوب تغذیه ای در شیوه زندگی کودکان و نوجوانان علاوه بر این که تهدیدی برای سلامت فعلی این گروه سنی آسیب پذیر تلقی می شود، از طرف دیگر کشور را در معرض افزایش همه گیری بیماری های غیرواگیر (چاقی، دیابت، مشکلات قلبی عروقی و...) طی دو دهه آینده قرار داده است.

مشکل تغذیه کشورهای در حال توسعه، بیشتر ناشی از تقلید کورکورانه از فست فود به سبک غربی است. این گونه غذاها هر چند پرطرفدارند اما با وجود ظاهر و طعم جذاب، نه تنها فاقد ارزش غذایی هستند بلکه عوارض گوناگونی برای سلامت در بر دارند. در این زمینه، کودکان و نوجوانان آسیب پذیرترین گروه سنی هستند، چرا که از یک سو تحت فشارهای تبلیغاتی و جوایز ارایه شده از سوی رستوران های عرضه کننده فست فود قرار دارند و از سوی دیگر چون در حال رشد و تکامل هستند بیشتر از سایر گروه های سنی در معرض خطر عوارض این مواد غذایی هستند.



مضرات فست فودها:

➤ **میزان سدیم بالا**

بسیاری از فست فودها میزان سدیم بالایی دارند. مصرف بیش از حد نمک، منجر به افزایش فشار

خون، حفظ آب در بدن و چاقی خواهد شد.

➤ **میزان چربی بالا**

در رستوران ها و کافی شاپ ها به فست فودهایی مانند چیزبرگر و چیکن ناگت چربی اضافه می کنند. شیوه طبخ بسیاری از این نوع غذاها که فرود کردن مواد غذایی در روغن های اشباع شده است، میزان چربی آنها را افزایش خواهد داد.

➤ **میزان کالری بالا**

هات داگ، مرغ سوخاری و ماهی سرخ شده سرشار از کالری هستند. یک وعده غذایی فست فودی مانند یک ساندویچ چیزبرگر یا سبب زمینی سرخ کرده، می تواند میزان کالری مورد نیاز یک فرد در ۲ روز را یکجا داشته باشد.

➤ **نوشیدنی های قندی**

نوشیدنی های رایج در بازار شامل انواع نوشابه و آبمیوه است که اغلب آنها غنی از شکر هستند و معمولاً در کنار مصرف فست فودها از این نوشیدنی ها هم استفاده می شود. مصرف بیش از حد این مایعات پرکالری می تواند ندانسته ما را به سمت چاقی سوق دهد.

➤ **ارزش غذایی پایین**

بسیاری از گزینه های موجود در منوی رستوران ها، فاقد مواد غذایی ارزشمند هستند. تمرکز اصلی در وعده های غذایی روی پروتئین هایی است که آغشته به چربی بوده و نگهدارنده گوشت هستند. وعده های غذایی به ندرت حاوی میزان مناسبی از غلات، سبزیجات تازه و میوه های متنوعی هستند که برای یک رژیم غذایی سالم و متعادل لازم است.

➤ **صرف غذا حین حرکت**

خوردن فست فود افراد را تشویق به خوردن در حال حرکت می کند و روزبه روز افراد بیشتری به این سیستم عادت می کنند که سریعاً غذا خورده و رستوران را ترک کنند یا اینکه غذایشان را حین انجام کار دیگری بخورند. سریع خوردن غذا باعث می شود کالری ها بی هدف مصرف شده و تمایل به پرخوری افزایش یابد.



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز طبی کودکان
قطب علمی اطفال کشور

فست فود = DANGER



عوارض فست فودها:

➤ چاقی:

مصرف زیاد فست فود به دلیل دریافت کالری مازاد بر نیاز، سبب ایجاد چاقی به خصوص چاقی‌های موضعی در نواحی شکم و پهلوها می‌شود. می‌دانید که چاقی هم مادر تمام بیماری‌هاست.

➤ بیماری قلبی - عروقی:

فست فودها مملو از چربی به خصوص چربی‌های اشباع و ترانس هستند و معمولاً در تهیه انواع این غذاها از روغن‌های جامد استفاده می‌شود. حتی از مقداری روغن چند بار استفاده می‌شود و این کار خود باعث افزایش مقدار اسیدهای چرب ترانس در غذا می‌شود. به همین دلیل مصرف مکرر این غذاها احتمال گرفتگی عروق و حمله‌های قلبی را در مصرف‌کننده بالا می‌برد.

➤ دیابت نوع ۲:

عادت به خوردن فست فودها، اضافه‌وزن و چاقی و در پی آن افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را به دنبال دارد.

➤ بیماری گوارشی:

همواره متخصصان تغذیه به کسانی که زخم معده دارند، تاکید می‌کنند غذاهای پر ادویه نخورند. فست فودها از این غذاها هستند، به خصوص آنهایی که با نام اسپایسی در منوی غذایی معرفی می‌شوند. احتمال ابتلا به اختلال‌های گوارشی مانند سوءهاضمه، نفخ و حتی ابتلا به سرطان معده و روده بزرگ به دنبال مصرف بی رویه این غذاها افزایش پیدا می‌کند.

➤ افزایش فشارخون:

مواد غذایی تشکیل‌دهنده فست فودها پرنمک هستند و سدیم فراوانی دارند، به همین دلیل عادت به خوردن آن‌ها زمینه بروز فشارخون را در افراد مستعد فراهم می‌کند و باعث تشدید مشکل بیماران خواهد شد.

➤ افزایش چربی خون

از آنجا که بیشتر فست فودها با روش سرخ کردن عمیق (غوطه‌ور شدن در روغن داغ) تهیه می‌شوند، عادت به خوردنشان، میزان کلسترول بد (LDL) را افزایش می‌دهد.