

همشهری آنلا ن: فست فود عموما به غذاهایی اطلاق می شود که در آشپزخانه رستوران ها سریع آماده می شود، مشتری غذا را سفارش داده و گاهی آن را حتی با خود به خانه می برد.

مصرف فست فود مضراتی دارد که از جمله آن می توان به کالری بالا، سدیم و چربی موجود در آن اشاره کرد. زیر به طور مشروح به مضرات فست فودها اشاره می کنیم:

#### 1 - 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. مصرف کنندگان فست فود حتی گاهی به برخی از مشتقات آن مانند سیب زمینی سرخ کرده نیز به طور جداگانه نمک می زنند.

#### 2 - میزان چربی بالا

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

#### 3 - میزان کالری بالا

هات داگ، مرغ سوخاری و ماهی سرخ شده سرشار از کالری هستند. یک وعده غذایی فست فودی مانند یک ساندویچ چیبرگر یا سیب زمینی سرخ کرده می تواند میزان کالری مورد نیاز یک فرد در 2 روز را یکجا داشته باشد. حتی غذاهای سالم تری مانند سالاد نیز اگر حاوی تکه های ژامبون و یا سس باشند میزان کالری بسیار بالایی خواهند داشت.

#### 4 - نوشیدنی های قندی

نوشیدنی های رایج در بازار شامل انواع نوشابه و آبمیوه است که اغلب آنها غنی از شکر هستند. مصرف بیش از حد مایعات پرکالری می تواند ندانسته ما را به سمت چاقی سوق دهد.

## 5 - رژیم غذایی ناسالم

بسیاری از گزینه‌های موجود در منوی رستوران‌ها فاقد مواد غذایی ارزشمند هستند. تمرکز اصلی در وعده‌های غذایی روی پروتئین‌هایی است که آغشته به چربی بوده و نگهدارنده گوشت هستند. وعده‌های غذایی به ندرت حاوی میزان مناسبی از غلات، سبزیجات تازه و میوه‌های متنوعی هستند که برای یک رژیم غذایی سالم و متعادل لازم است.

## 6 - صرف غذا حین حرکت

خوردن فست فود افراد را تشویق به خوردن در حال حرکت می‌کند و روزبه روز افراد بیشتری به این سیستم عادت می‌کنند که سریعاً غذا خورده و رستوران را ترک کنند یا اینکه غذایشان را حین انجام کار دیگری بخورند. این مسئله باعث می‌شود تا به تدریج لذت غذا خوردن از بین رفته و زمانی که افراد باید برای صرف غذا دور میز با یکدیگر صرف کنند کاهش یابد. سریع خوردن غذا باعث می‌شود کالری‌ها بی‌هدف مصرف شده و تمایل به پرخوری افزایش یابد.

فست فود امروزه بین مردم به سرعت رواج یافته و این به خاطر رقابتی شدن جامعه و بالارفتن سرعت زندگی است. همین‌طور که زندگی در حال گذر است انسان‌ها به لحاظ زمانی مرتباً در تنگنا قرار داشته، خانواده‌ها به صورت امروزی درآمده و در نتیجه تمایل به سمت خوردن فست فود نیز افزایش یافته است. انسان‌های امروزی دیگر مانند گذشته فرصتی برای آسپزی کردن برای خود و خانواده‌شان ندارند.

اما فست فود همان‌طور که از نامش پیداست هم سریع آماده می‌شود و هم اینکه به راحتی و حتی در حال حرکت نیز می‌توان آن را مصرف کرد. این نوع غذا امروزه وجه مشترک همه رژیم‌های غذایی متفاوت شده است و به دلیل تهیه ارزان و آسانش تبدیل به تنها گزینه مناسب برای جمعیت روزافزون افرادی شده که دائماً در حال فعالیت هستند و برای هر چیزی جز کارشان هیچ زمانی را صرف نمی‌کنند. فست فود به رغم محبوبیتش باعث به وجود آمدن بیماری‌های لاعلاج گوناگونی به خصوص در جوانان می‌شود. همان‌طور که پیش‌تر گفته شد درصد بالایی از سدیم در فست فودها وجود دارد که یکی از اجزای اصلی سازنده نمک بوده و مصرف بیش از حد آن مضرات مصرف بالایی نمک را در پی خواهد داشت. سدیم بالایی فست فودها احتمال بروز سکنه را افزایش می‌دهد. پایین آوردن میزان نمک می‌تواند تا 30 درصد احتمال بروز سکنه را کاهش دهد.

در تحقیقات جدید مشخص شده آمریکایی‌ها در تمامی بازه‌های سنی به خاطر مصرف بالایی فست فود 4 برابر بیشتر از حد مجاز سدیم دریافت می‌کنند. بسیاری از رستوران‌ها غذاهای خود را برای آنکه طعم لذیذتری پیدا کند آغشته به چربی می‌کنند یا غذا را در روغن زیاد سرخ می‌کنند. میزان مصرف مناسب چربی برای یک فرد به طور میانگین 60 گرم در روز است، این در حالی است که میزان چربی یک وعده فست فود بالاتر از این میزان مجاز است. کالری در واقع این میزان انرژی‌ای است که ما از یک غذا دریافت می‌کنیم. میزان کالری‌ای که در یک وعده غذایی فست فود مصرف می‌شود می‌تواند برای سلامت ما مصیبت‌بار باشد. کودکان روزانه نیاز به دریافت 2 هزار کالری دارند حال آنکه میزان کالری مصرفی بزرگسالان حتی از این میزان نیز کمتر است. تا هنگامی که میزان انرژی مصرفی‌تان بیشتر از میزان انرژی دریافت

شده باشد شما به طور قطع چاق خواهید شد چراکه مرتبا احساس گرسنگی می کنید. بی تحرکی، دائم در حال سکون قرار داشتن، مصرف غذاهای کم ارزش و ورزش نکردن، همه و همه در بروز چاقی و سایر عوارض مربوط به آن مؤثر هستند.

### چربی های اشباع و اسیدهای چرب ترانس

مصرف زیاده از حد چربی های اشباع و اسیدهای چرب ترانس اثرات مریگباری خواهد داشت. این چربی ها معمولا در دهایی اتفاق به صورت جامد در می آیند و عوارضی مانند افزایش کلسترول خون و بیماری قلبی دارند. روش های گوناگونی برای افزایش میزان ماندگاری روغن وجود دارد که روش های ناسالمی هستند. اسیدهای چرب ترانس را بدن به سرعت زیر پوست به صورت چربی ذخیره می کند. این چربی ها میزان کلسترول بد خون را افزایش داده و باعث پایین آمدن کلسترول خوب می شوند.

### اختلال در کبد

مصرف بی اندازه چربی و روغن باعث می شود تا کبد سنگین شده و بی وقفه برای تجزیه آنها تلاش کند. مصرف طولانی مدت فست فود می تواند همان ضرری را که المکل روی کبد می گذارد داشته باشد. تنها راه جلوگیری از تمامی عوارض ذکر شده کاهش مصرف فست فود و در نهایت متوقف کردن آن به منظور بالابردن میزان سلامتی و بهبود کیفیت زندگی است.

//