

مضرات استفاده از غذاهای آماده یا فست فودها

انواع غذا های آماده عبارتنداز:

همبرگر، انواع ساندویچ های سوسیس و کالباس، هات داگ، سیب زمینی سرخ شده، مرغ سوخاری، ناگت مرغ، انواع پیتزا و

ترکیب غذاهای آماده چیست؟

ترکیبات سوسیس و کالباس که شایع ترین نوع غذاهای آماده هستند .
*نمک: نمک به عنوان طعم دهنده، نگه دارنده (به علت خاصیت ضد باکتریایی) و پیوند دهنده ذرات گوشت عمل می کند. جذب کلسیم و پروتئین در بدن با مصرف زیاد این غذا ها به علت نمک بالای آن ها کم شده و در نهایت باعث پوکی استخوان می شود.
*ادویه جات: فلفل، دانه خردل، پیاز، سیر، رازیانه و زنجبیل برای ایجاد طعم های مختلف در انواع سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می گیرند.
*شیر خشک، آرد، نشاسته، پروتئین سویا، خرده های نان، پودر سیب زمینی و برنج، روغن مایع، آب، شکر (دکستروز) و ویتامین ث.

*جگر و چربی گاو گوسفند و مرغ.

*پیسته، قارچ و پنیر (در برخی موارد استفاده می شوند).

*نیتريت ها؛ نیترات ها و فسفات ها؛ این ترکیبات جهت حفظ رنگ و طعم سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می گیرند.

عوارض ناشی از مصرف غذاهای آماده کدامند؟

*چاقی و اضافه وزن، بیماری های قلبی و عروقی و اختلالات گوارشی و کبد از عوارض مصرف این مواد هستند.

*انواع چاشنی ها و سس ها که با غذاهای آماده مصرف می شوند محرک اشتها، ترشح اسید معده حرکات سیستم گوارشی هستند که این موضوع زمینه را برای پرخوری و بروز چاقی فراهم می کند.

*در رستوران هایی که غذاهای آماده سرو می شود، غالبا "غذاهای از پیش آماده شده و در طول روز گرم نگه داشته می شوند و به هم این علت احتمال آلودگی در آن ها افزایش می یابد.

*به هنگام سرخ کردن برخی از غذاهای آماده، درجه حرارت غذا به بالاتر از نقطه جوش می رسد و در چنین درجاتی بعضی مواد مغذی موجود در غذا به مقدار زیادی کاهش می یابد. و هم چنین هضم این مواد در دستگاه گوارش به علت چربی بالای آن ها مختل می گردد.

*نوشابه های گازدار که همراه غذاهای آماده مصرف می شوند، حاوی مواد اسیدی، شیمیایی و قند هستند به همین علت سبب شیوع چاقی و اختلال در هضم و جذب مواد مغذی غذاها در دستگاه گوارش می شوند. هم چنین به دلیل داشتن اسید فسفریک سبب کاهش جذب کلسیم مواد غذایی شده، در ایجاد پوسیدگی دندان و پوکی استخوان نقش دارند. مصرف نوشابه های گازدار در تشدید بیش فعالی کودکان نیز موثر است. از طرف دیگر در تهیه نوشابه های گازدار مانند سایر نوشیدنی های صنعتی از مواد افزودنی نگه دارنده استفاده می شود. مصرف مکرر این نوشیدنی ها سبب تجمع این مواد در بدن شده زمینه ابتلاء به انواع بیماری های مزمن را فراهم می کند. مصرف نوشابه های گازدار در کودکان ایجاد سیری زودرس و بی اشتهايي و در نهایت سوء تغذیه می شود.

چند توصیه برای کاهش خطر مصرف غذاهای آماده:

*در صورت تمایل زیاد به مصرف غذا های آماده و برای کاهش مصرف این مواد، تعداد دفعات مصرف را در طول زمان کاهش دهید و تا حد امکان مواد غذایی را در شرایط مناسب از نظر نگه داری، نوع روغن مصرفی و با استفاده از مواد اولیه تازه و سالم در

منزل تهیه کنید.

*برای کاهش اثرات مضر غذاهای آماده، از میوه ها و سبزی های سالم و تازه در کنار غذا استفاده شود. مصرف مقادیر مناسب این مواد می تواند ویتامین های لازم را برای بدن تامین نموده و اثرات مضر مواد سرطان زایی که با مصرف زیاد غذاهای آماده وارد بدن شده و در بدن انباشته می شود را خنثی کند.

*مصرف غذاهای شور و چرب مانند: پنیر پیتزا، چیپس، ترشی جات، خیارشور، انواع سس (کچاب، مایونز و ...) و سیب زمینی سرخ کرده که معمولاً "به همراه غذا های آماده مصرف می شوند را کاهش دهید.

*نوشابه های گازدار کولا را تا حد امکان از برنامه غذایی حذف کرده یا به حداقل مقدار برسانید. به جای نوشابه های گازدار از آب، دوغ های کم نمک و بدون گاز یا انواع آب میوه استفاده نمایید.

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه، (فرزانه صادقی قسب آبادی، دکتر پریسا ترابی)