مضرات استفاده از غذاهای آماده یا فست فودها

بهمن 24, 1393

عادات نامطلوب غذایی در شیوه زندگی کشور های در حال توسعه از جمله جامعه ما، علاوه بر این که تهدیدی برای سلامت کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود و سایر افراد را نیز در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر قرار داده است. مشکل تغذیه از یک طـــرف ناشی از تقلید ناآگاهانه از فرهنگ غذایی غرب و از طرف دیگر حاکی از پیشرفت صنعت تهیه غذاهای فرآوری شده است. در دنیای امروز که کار و تحصیل بیش از پیش مورد توجه اقشار مختلف جامعه به ویژه زنان و جوانان قرار گرفته است، فرصت آشپزی سنتی را محدود کرد و مصرف فست فودها را بیش از پیش در جامعه افزایش داده است. در حال حاظر متاسفانه مصرف نوشابه های گاز دار و سایر نوشیدنی ها شیرین نیز به ویژه در سنین مدرسه رو به افزایش است به طوری که 7.3 درصد نوجوانان و جوانان کشور هر روز این نوشیدنی را مصرف می کنند و تنها حدود 10 درصد از این گروه سنی هیچ وقت نوشیدنی گازدار و شیرین مصرف نمی کنند.

فست فود چیست؟

منظور از فست فود غذای آمادهای است که معمولاً بدون قاشق، چنگال و بشقاب و عمدتاً به شکل ساندویچی سرو می شود و غذای انگشتی به حساب می آید. این نوع غذاها هر چند ظاهر و طعم جذاب دارند، اما عادات غذایی نادرستی مانند، پر خوری، کم تحرکی و سریع غذا خوردن ایجاد می کنند.

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 شایع‌ترین نوع غذاهای آماده هستند عبارتند از: گوشت چرخ کرده (گوشت گاو، گوساله، بره، گوسفند، مرغ و بوقلمون): ۴۰ تا ۹۰ درصد محتویات سوسیس و کالباس را گوشت تشکیل می‌دهد. در موارد نادر ماهی نیز در تهیه سوسیس مورد استفاده قرار

می گیرد.

⋆نمک: نمک به عنوان طعم دهنده، نگه دارنده (به علت خاصیت ضد باکتریای) 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 قرارمی گیرند.

⋆شیر خشک، آرد، نشاسته، پروتئین سویا، خرده های نان، پودر سیب زمینی وبرنج، روغن مایع، آب، شکر (دکستروز) و ویتامین ث.

⋆جگر و چربی گاو گوسفند و مرغ.

⋆پسته، قارچ و پنیر (در برخی موارد استفاده می‌شوند).

⋆نیتریت ها؛ نیترات ها و فسفات ها: این ترکیبات جهت حفظ رنگ و طعم سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می‌گیرند.

نیتریت‌ها و نیترات‌ها چه خصوصیات دارند؟

⋆نیترات و نیتریت سدیم به عنوان نگه دارنده به سوسیس و کالباس اضافه می شوند و به علت خاصیت ضد باکتریایی مانع رشد باکتری های خطرناکی مانند کلستر یدیوم بوتولونیم می گردند. ترکیب این مواد با میوگلوبولین و هموگلوبین گوشت، باعث ایجاد رنگ صورتی و حفظ عطر و طعم ادویه های آن شده به آن ظاهری تازه می بخشد. اما متاسفانه این دو ماده در بدن به یک ماده سرطان زا به نام نیتروز آمین تبدیل می شوند. بسیاری از نیتروز آمین ها در ایجاد تومورهای بدخیم موثرند. سرطان های معده و روده در سال های اخیر عمدتاً به علت استفاده بی رویه از غذاهای آماده و کنسرو شده به ویژه مواد غذایی که به روش غیراستاندا رد تهیه می شوند در دنیا به شدت افزایش یافته است.

عوارض ناشی از مصرف غذاهای آماده کدامند؟

⋆چاقی و اضافه وزن، بیماری‌های قلبی و عروقی و اختلالات گوارشی و کبد از عوارض مصرف این مواد هستند. زیرا این نوع غذاها با کالری، نمک و چربی به ویژه اسید چرب اشباع بالا و ویتامین و مواد معدنی اندک، در دراز مدت خطر اابتلا به فشار خون بالا را افزایش می‌دهند. نان‌های مورد استفاده در غذاهای آماده نیز غالبا"بدون سبوس است که

منجر به کاهش در یافت فیبر مورد نیاز بدن می شود.

⋆شیوع برخی سرطان ها نیز از عوارض مصرف مداوم غذاهای آماده است که به علت ترکیبات نیتریت و نیترانتت ایجاد می‌شود.

⋆انواع چاشنی‌ها و سس‌ها 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 آن‌ها افزایش می یابد.

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

⋆نوشابه های گازدار که همراه غذا های آماده مصرف می‌شوند حاوی مواد اسیدی، شیمیایی و قند هستند به همین علت سبب شیوع چاقی و اختلال در هضم و جذب مواد مغذی غذا ها در دستگاه گوارش می‌شوند. هم -چنین به دلیل داشتن اسید فسفریک سبب کاهش جذب کلسیبم مواد غذایی شده، در ایجاد پوسیدگی دندان و پوکی استخوان نقش دارند. مصرف نوشابه‌های گازدار در تشدید بیش فعالی کودکان نیز موثر است. از طرف دیگر در تهیه نوشابه های گازدار مانند سایر نوشیدنی‌های صنعتی از مواد افزودنی نگه‌دارنده 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 اشتهایی و در نهایت سوء تغذیه می شود.

چه افرادی بیشتر در معرض خطرات ناشی از مصرف مواد غذاهای آماده قرار دارند؟

⋆**کودکان؛** با توجه به این که این گروه در سن رشد قرار دارند و بیش از سایر سنین نیازمند مواد مغذی می باشند. با مصرف بی رویه غذاهای آماده و نوشابه‌های گازدار از دریافت مواد غذایی لازم برای رشد خود محروم می‌شوند. از طرف دیگر مصرف این مواد زمینه ابتلا به فشار خون بالا، چربی خون بالا و دیگر عوامل خطر ابتلا به بیماری های

مزمن را در سنین بالاتر فراهم می کند.

⋆**نوجوانان و جوانان؛** افرادی که دریکی از وعده‌های غذایی روزانه خود غذاهای آماده مصرف می کنند، نسبت به سایر هم‌سالان خود کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و مواد معدنی کمتری در یافت می‌کنند. بنابراین با توجه به این‌که این گروه در سن رشد و بلوغ است در -معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن در سنین بالاتر را فراهم می نماید.

⋆**مادران باردار؛** این افراد در معرض افزایش خون حاملگی قرار دارند بنابر این نه تنها نمک بالای این مواد، بلکه افزودنی های دیگر موجود در این غذاها نیز نمی تواند در آنها مشکل ساز شود. هم چنین بسیاری از این ترکیبات به‌ویژه نیتروز آمین‌ها از جفت عبور می‌کند و احتمال ایجاد تومورهای مغزی در نوزادان را نیز افزایش می دهند.

⋆**سالمندان؛** این گروه سنی به علت این که اکثرا" مبتلا به فشار خون بالا یا سایر بیماری های مزمن هستند باید تا حد امکان از مصرف غذاهای آماده پرهیز کنید.

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 نگه‌داری، 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 (کچاپ، مایونز و …) و سیب زمینی سرخ کرده که معمولا"به همراه غذا های آماده مصرف می شوند را کاهش دهید.

⋆معمولا" غذاهای آماده در حجم زیاد روغن سرخ شده و حاوی چربی زیادی هستند. هم چنین انواع سس ها و پنیر پیتزا مملو از چربی اضافی می‌باشند. بنابراین ضمن توصیه به عدم استفاده از روغن‌های

جامد، بر استفاده از روغن‌های مخصوص سرخ کردنی در حجم کم برای موارد سرخ کردن و کاهش مصرف غذاهای چرب تاکید می شود.

نقش مادران در تهیه مواد غذایی سالم و تازه، پرهیز از خریداری انواع ساندویچ های آماده و نوشابه های گاز دار و فرهنگ سازی تغذیه مناسب در خانواده اهمیت و ارزش بالایی دارد.