

## فست فود نویسنده شیرین حسن زاده کارشناس مواد غذایی معاونت غذا و دارو

زندگی شهری، زندگی مجردی و زندگی هایی که در آن زن و شوهر ها در حال کار کردن هستند، کمتر اجازه می دهند که بتوان در منزل به پخت و پز پرداخت. پس سریع ب سراغ فست فودها می رویم که ما را با ظاهر بسیار جذاب، مدرن و تصاویر و رنگ های اشتها برانگیز شیفته خود می کنند.

### دلایل متعدد برای وحشت از فست فود:

۱. بیشتر غذاهای حاضر از نظر محتوای کالری، چربی، قند و نمک بسیار بالاتر از حد استاندارد بوده و برای سلامت انسان مضر است، او را چاق می کند، و شانس ابتلاء به دیابت و حمله قلبی را به شدت افزایش می دهد.

۲. بیشتر غذاهایی که در این رستوران ها عرضه می شود، به شکل سرخ شده با روغن نباتی جامد می باشد که درصد اسیدهای چرب اشباع و ایزومرهای ترانس در این روغن ها بالاست. کارشناسان به اسیدهای چرب ترانس می گویند چربی قاتل. این چربی، همان چربی است که در دیواره ی سرخرگ ها رسوب کرده و آنها را مسدود می کند.

۳. وعده های غذایی فست فود از نظر اندازه می تواند بسیار بزرگ تر از یک وعده ی غذای خانگی باشد. به علاوه، انرژی موجود در آن، بسیار بیشتر از یک وعده ی غذای خانگی در همان حجم است.

۴. نوع تبلیغات و بازار یابی آنها فریبنده است و کودکان را دچار عادات غذایی ناسالم می کند. استفاده ی زیاد از طعم دهنده ها، روغن های اشباع، مواد قندی و نمک، طعم خوشمزه ای به این نوع غذاها می دهد و ذائقه ی بچه ها و حتی بزرگسالان را گمراه می کند و آنها را به سمت مصرف هرچه بیشتر سوق می دهد.

۵. بسته بندی های فست فود متعدد است و می تواند، از حیث بازیافت برای محیط زیست زیان آور باشد.

۶. مصرف گسترده ی فست فود سبب می شود، میزها و سفره های غذا در خانواده ها به فراموشی سپرده شود و فرصت دور هم جمع شدن از خانواده ها گرفته شود.

۷. در بسیاری از رستوران های فست فود با توجه به ازدحام مشتری و تعدد سفارش ها، نظافت به شکل تمام و کمال رعایت نمی شود.

چندی پیش محققان هشدار دادند که سکونت در نزدیکی رستورانهای فست فود برابر است با کوتاهی عمر.

افرادی که در نزدیکی این قبیل رستوران ها زندگی می کنند، بیشتر از دیگران با مشکل چاقی، اضافه وزن و افزایش فشار خون مواجه هستند. محققان دانشگاه بایوتیست آمریکا می گویند: کسانی که زیاد فست فود می خورند، شکم شان برجسته تر از کسانی می شود که به همان میزان چربی می خورند، ولی نه چربی ترانس. که این خود نوعی عامل خطر ساز برای بیماری دیابت و بیماری های قلبی-عروقی است. در دانشگاه پرینسون آمریکا، دکتر جان هابل و همکارانش با استفاده از موش ها ثابت کردند که: همبرگر، سیب زمینی سرخ کرده، مرغ سوخاری و خلاصه بسیاری از انواع فست فود به اندازه ی هروئین اعتیاد آور است. این محققان طی آزمایش های بلند مدتی که انجام دادند، دریافتند که انسان به قند و چربی و نمک و فست فود وابسته می شود و بعد از مدتی مثل یک آدم معتاد، ناخواسته به سمت این نوع غذاها کشیده می شود.

به عبارت ساده تر، هرچه بیشتر فست فود بخورید، بیشتر به آن اعتیاد پیدا می کنید.

سوسیس و کالباس و غذا های آماده نباید بیش از یک نوبت در ماه مصرف شود، زیرا مصرف بیش از حد این مواد به علت نوع پخت و چربی های موجود در آن سرطان زاست. معمولاً در تهیه ی سوسیس و کالباس به جای گوشت خوب از چربی های مختلف گوشت استفاده می شود، ضمن اینکه در طبخ آن نیز از روغن های معمولی جامد با ترانس بالا استفاده می شود که بسیار مضر هستند.

در کارخانه ها برای اینکه وضع ظاهری کالباس را مناسب کنند از نیترات استفاده می کنند تا آنها به رنگ های صورتی و قرمز در آیند و معمولاً فرآورده هایی که نیترات کمتری دارند مرغوب ترند چون نیتریت و نیترات بعد از مصرف تبدیل به نیتروزآمین شده و سلامتی مصرف کنندگان را تهدید می کند.

به گفته کارشناسان، سوسیس و کالباس جزو آن دسته از فرآورده های پروتئینی دست دوم هستند که دیر هضم می شوند و جذب پروتئین از آنها کمتر است. همچنین به دلیل نمک سود شدن انواع کالباس و سوسیس مثل کالباس و سوسیس های دودی، تند و ادویه دار جذب کلسیم و پروتئین را کاهش می یابد و در نهایت باعث پوکی استخوان می شوند. همچنین مواد افزودنی به این فرآورده ها باعث ایجاد اختلالاتی در جنین می شود.

چیپس (سیب زمینی برشته یا سرخ شده) و نان تست موجب بروز سرطان می شود. مصرف سوسیس و کالباس خطر بروز سرطان مثانه را ۳۰ درصد افزایش می دهد. رژیم غذایی سرشار از سوسیس و کالباس خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را در مردان حدود ۵۰ درصد افزایش می دهد.

## چه باید کرد؟

حالا که پیتزا غذای خوشمزه ای است که اغلب کودکان به آن علاقه دارند، می توان راه یافت که مضرات آن را کاهش داد. در نظر داشته باشید پیتزای سبزیجات یا پیتزای گوشت و قارچ نسبت به پیتزاهایی مانند پیرونی سالم ترند.

توصیه می شود دفعات مصرف این غذا را یکی دو بار در ماه محدود کنید. به همراه پیتزا به جای استفاده از نوشابه بهتر است از ماء الشعیر، دوغ یا آب استفاده کنید. استفاده از سالاد گوجه فرنگی بدون سس در هنگام مصرف پیتزا مورد توجه قرار گیرد چرا که سرشار از ویتامین C است و می تواند اثر مخرب ترکیب سرطانزای نیتروزآمین که حاصل ترکیب نیترات سوسیس و کالباس با اسیدآمین بدن است را در دستگاه گوارش تقلیل دهد. سس قرمز به مراتب بهتر از سس سفید است زیرا سس قرمز چربی کمتری نسبت به سس سفید دارد. یک مزیت دیگر سس قرمز این است که دارای ویتامین C است اگرچه در فرآیند فرآوری از ویتامین آن کاسته می شود ولی ترجیح، استفاده از سس قرمز است. قابل ذکر است، انواع سس ها رفلکس معده را افزایش می دهند که می تواند به سرطان مری منجر شود. موضوعی که به آن توجه زیادی نمی شود بحث بهداشت فست فودهاست که نادیده گرفته می شود. به طوری که بسیار می بینیم کارگرانی با دستها و وسایلی آلوده و لباس هایی نه چندان مناسب مشغول تهیه و توزیع مواد غذایی آماده هستند. بکوشید پیتزای خانگی تهیه کنید و از خوردن آن بیشتر لذت ببرید

منابع

۱- Abdollah, Tami. "A Strict Order for Fast Food," Los Angeles Times, Sept. ۱۰, ۲۰۰۷, A-۱.

۲- Davis, Brennan, and Christopher Carpenter. ۲۰۰۹. "Proximity of Fast-Food Restaurants to Schools and Adolescent Obesity" American Journal of Public Health ۹۹, no. ۳: ۱-۶.

۳- Dunn, Richard "Obesity and the Availability of Fast-food: an instrumental variables approach, mimeo, ۲۰۰۸./