



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشتی

واحد بهبود تغذیه جامعه

فست فودها

مؤلفین

شکوفای باقری نیا-عاطفه سادات صفوی-سپیده مشفقی





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 می باشد 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 ابتلاء به فشار خون بالا را افزایش می دهند. نان های مورد استفاده در غذاهای آماده نیز غالباً بدون سبوس است که منجر به کاهش دریافت فیبر مورد نیاز بدن می شود.

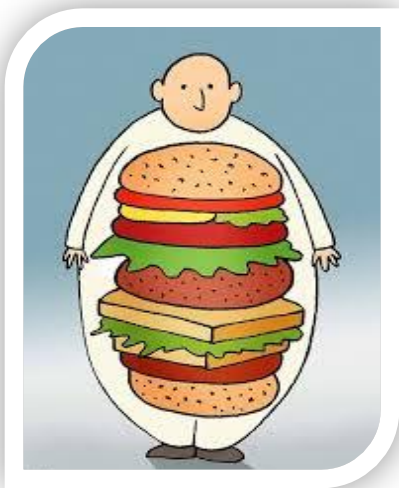




عوارض ناشی از مصرف غذاهای آماده کدامند؟

@ شیوع برخی از **سرطان** ها نیز از عوارض مصرف مداوم غذاهای آماده است که به علت ترکیبات نیترات و نیتريت ایجاد می شوند.

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





عوارض ناشی از مصرف غذاهای آماده کدامند؟

در رستوران هایی که غذاهای آماده سرو می شود، غالباً غذاها از پیش آماده شده و در طول روز گرم نگه داشته می شوند به همین دلیل احتمال آلودگی در آنها افزایش می یابد.

به هنگام سرخ کردن برخی از غذاهای آماده، میزان موادمغذی موجود در غذا به مقدار زیادی کاهش می یابد. همچنین هضم این مواد در دستگاه گوارش به علت چربی بالای آنها مختل می گردد.





هنگام خرید سوسیس و کالباس باید به نکات زیر توجه کرد:

✓ لاف خارجی محصول باید به طور کامل تمیز و عاری از هرگونه ترشحات داخلی باشد.

✓ لاف خارجی محصول باید به طور کامل به قسمت داخلی (خمیر کالباس و یا سوسیس) چسبیده باشد و نباید فضای خالی بین لاف خارجی و خمیر وجود داشته باشد.

✓ رنگ سطح مقطع باید یک نواخت و در شرایط مطلوب صورتی روشن باشد.





هنگام خرید سوسیس و کالباس باید به نکات زیر توجه کرد:

✓ سوسیس و کالباس دارای بوی خوب و مطلوبی است و هرگونه بوی نامناسب مشکوک است. در ضمن سطح فرآورده گوشتی نباید غیر شفاف و غیر یک نواخت باشد.

✓ هرگونه لکه غیر عادی در سطوح به رنگ سبز یا قهوه ای مشکوک بوده و در صورت مشاهده ی آنها از خرید خودداری گردد.

✓ هرگونه لکه غیر عادی سفید رنگ در سطح خارجی کالباس، نشانه ی وجود میکروب ها می باشد، لذا از خرید آن خودداری کنید.





هنگام خرید سوسیس و کالباس باید به نکات زیر توجه کرد:

- ✓ در موقع خرید کالباس توجه داشته باشید که زیر دستگاه های برش ریز و خمیر نشود. چنانچه ریزش خمیر زیاد باشد از خرید آن خودداری کنید.
- ✓ از کالباس و سوسیس های بدون بسته بندی و مشخصات، هرگز خریداری نکنید.



- ✓ از قراردادن کالباس های برش داده شده در نایلون های مشکی جدا خودداری کنید.





هنگام خرید سوسیس و کالباس باید به نکات زیر توجه کرد:

✓ بر روی تمام پوشش ها؛ ویژگی های محصول را شامل درصد گوشت، پروتئین، چربی، مهر استاندارد، نام و نوع فرآورده، نام مواد به کاررفته در فرآورده، نام و نشانی تولیدکننده، شماره ی پروانه ی ساخت و پروانه ی بهره برداری، تاریخ تولید و انقضاء، عبارت "دریخچال نگهداری شود" روش و درجه حرارت نگه داری و مدت زمان نگه داری کنترل کنید.





هنگام خرید سوسیس و کالباس باید به نکات زیر توجه کرد:

✓ از خرید کالباس و سوسیس حاوی حباب های هوا خودداری کنید. این حباب ها به ویژه در هنگام برش کالباس خود را نشان می دهد. حباب هوا باعث تغییر رنگ، طعم و بو شده، حالت نرم و پفکی در سوسیس و کالباس ایجاد می کند.





چند توصیه برای کاهش خطر مصرف غذاهای آماده:

❖ در صورت تمایل زیاد به مصرف غذاهای 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 نمایید.





چند توصیه برای کاهش خطر مصرف غذاهای آماده:

❖ 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 نماید.

❖ مصرف غذاهای شور و چرب مانند: پنیر پیتزا، چیپس، ترشیجات ،خیار شور، انواع سس و سیب زمینی سرخ کرده که معمولاً به همراه غذاهای آماده مصرف می شوند را، کاهش دهید.





چند توصیه برای کاهش خطر مصرف غذاهای آماده:

❖ معمولاً غذاهای آماده در حجم زیاد روغن سرخ شده و حاوی چربی زیادی هستند. همچنین انواع سس ها و پنیرپیتزا نیز مملو از چربی اضافی می باشند بنابراین ضمن توصیه به عدم استفاده از روغن های جامد، بر استفاده از روغن های مخصوص سرخ کردنی در حجم کم برای موارد سرخ کردن و کاهش مصرف غذاهای چرب تاکید می شود.





هشدار در مصرف نوشابه های گازدار



چاقی: نوشابه ها به دلیل داشتن قندهای ساده، دارای کالری زیادی می باشند هر ۳۰۰ میلی لیتر نوشابه حاوی ۲۸ گرم (معادل ۲ قاشق غذاخوری) شکر است. این اضافه دریافت انرژی منجر به اضافه وزن و چاقی و به دنبال آن دیابت و بیماری های قلبی-عروقی می شود. افراط در مصرف نوشابه ها به ویژه نوشابه ورزشی و ماءالشعیر سبب افزایش وزن و چاقی حتی در کودکان و نوجوانان می شود.





هشدار در مصرف نوشابه های گازدار



بد غذایی کودکان: نوشیدن نوشابه در کودکان به دلیل داشتن قند فراوان منجر به بی اشتهایی و نخوردن غذای اصلی می شود.

افزایش برگشت غذا از معده به مری: مصرف نوشابه های گازدار (به دلیل گاز و اسید) به همراه غذا، باعث برگشت غذا و اسید معده به مری می شود. که این امر به ویژه در افراد مبتلا به زخم معده مشکل ساز می شود. بنابراین بهتر است این بیماران تا حد امکان از مصرف نوشابه های گازدار پرهیز نمایند.





هشدار در مصرف نوشابه های گازدار



پوکی استخوان: عادت به مصرف نوشابه های گازدار به دلیل فسفر زیاد موجود در آنها ، موجب برداشت کلسیم از استخوان ها و دفع آن از طریق ادرار شده و زمینه ایجاد پوکی استخوان را فراهم می سازد.



سایش دندان ها: نوشابه های گازدار به دلیل داشتن اسید فراوان موجب از بین رفتن مینای دندان و پوسیدگی آن می شوند.





هشدار در مصرف نوشابه های گازدار



عوارض ناشی از کافئین: کافئین موجود در نوشابه های انرژی زا و سایر نوشابه های گازدار در کودکان، نوجوانان و زنان باردار با تاثیر سریع بر سیستم عصبی موجب به هم خوردن نظم خواب، بیش فعالی و اعتیاد به مصرف نوشابه می شود.





توصیه های تغذیه ای در مصرف نوشابه های گازدار:

در صورتی که در مصرف نوشابه های گازدار موارد زیر رعایت شود تا حدودی از آثار سوء بر سلامت بدن کاسته می شود.

⑤ مصرف نوشابه های شیرین گازدار را به حداقل برسانید.

⑤ تا حد امکان آب سالم و نوشیدنی های تازه طبیعی مانند انواع آبمیوه های خانگی را به جای نوشابه های صنعتی بنوشید. تا حد امکان از نوشابه های فاقد مواد نگهدارنده و رنگ استفاده کنید.





توصیه های تغذیه ای در مصرف نوشابه های گازدار:

⑤ برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ،بعد از نوشیدن نوشابه ،دهان خود را با آب بشوید.

⑤ برای کاهش میزان تماس مستقیم نوشابه با دندان ها،نوشابه را با نی بنوشید.در صورت مصرف نوشابه در حجم زیاد،آب کافی نیز بنوشید تا بدن دچار کم آبی نگردد.

⑤ زنان باردار و شیرده و کودکان از مصرف نوشابه های گازدار خودداری نمایند.





توصیه های تغذیه ای در مصرف نوشابه های گازدار:

🍷 نوشابه های گازدار نباید هنگام فعالیت بدنی شدید و ورزش مصرف شوند
زیرا خاصیت ادرار آوری کافئین و تعریق حین فعالیت جسمی باعث کم آبی
بدن می شود.

