



فست فودها



(Fast Foods)

پمفلت مددجو

واحد آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان لاله

(بائیز ۱۳۹۵)



تهران ، شهرک غرب فاز ۵ خیابان سیمای ایران

،نبش فلامک جنوبی

تلفن : ۶-۸۸۳۶۹۸۶۲

فاکس : ۸۸۵۷۱۰۸۱

Website : www.laleh-hospital.com

دورچین‌های غذایی سالم‌تری سفارش دهید.

به طور معمول، سیب زمینی سرخ کرده به عنوان دورچین غذاهای آماده سفارش داده می‌شود به جای آن از انواع سبزی‌ها، ذرت و مواد غذایی مشابه استفاده کنید.



به همراه غذای خود از نوشیدنی‌های سالم استفاده کنید.

بیشتر افراد عادت دارند که همراه با غذاهای آماده از انواع نوشابه‌های گازدار استفاده کنند، در حالی که اگر به جای آن آب یا آب میوه یا دوغ مصرف شود نه تنها ماده مضر به بدن فرد نمی‌رسد بلکه مواد مفید هم در اختیار فرد قرار می‌گیرد. اگر هم مایل بودید از انواع نوشابه گازدار استفاده کنید آن را در لیوان کوچک بریزید تا حجم کمی از آن را استفاده کنید.

در جدول زیر کالری برخی نوشیدنی‌ها با هم مقایسه شده است:

۴۱۰ کالری	وشابه گازدار حدود ۱۳۰ میلی لیتر
۱۴۰ کالری	آب پر تقال حدود ۱۳۰ میلی لیتر
۰ کالری	آب

ساندویچ‌های تهیه شده با نان‌های دارای سبوس را انتخاب کنید.

به جای سس‌های چرب از مواد طبیعی و یا سس‌های کم چرب تهیه شده در منزل استفاده کنید.

همراه غذا از سبزی‌های تازه، قارچ، پیاز، کاهو و انواع سالادها و میوه استفاده کنید. سالادهای حاوی سبزی‌ها و میوه‌های تازه به طور معمول سالم‌تر از سالادهای حاوی انواع سوسیس، کالباس و سس‌های چرب هستند.

از فرزندان خود بخواهید تا در زمان تهیه و صرف غذا با شما همراهی کنند تا علاقه بیشتری به صرف غذا در محیط گرم خانواده پیدا کنند.

رعایت تنوع غذایی و تعادل در مصرف گروه‌های مختلف غذایی را به یاد داشته باشید.

شامل: انواع پیتزا، سوسیس، کالباس و سایر ساندویچ های سرد و گرم می باشد.

استفاده زیاد غذاهای پرکالری و چرب همچون غذاهای fast food، احتمال ابتلا افراد به چاقی و دیابت را افزایش می دهد. مطالعات ۱۵ ساله دانشمندان آمریکایی بر روی ۳ هزار جوانی که بیش از ۲ بار در هفته از غذاهای فست فود استفاده می کنند نشان داد، ارتباط معنی داری میان ابتلای آنها به چاقی و دیابت و مصرف زیاد این نوع غذاها وجود دارد. به نحوی که در این مطالعه افرادی که بیش از ۲ بار در هفته به رستوران رفته اند نسبت به کسانی که کمتر از یک بار در هفته غذای آماده مصرف کرده اند، به طور میانگین ۴/۵ کیلوگرم اضافه وزن داشته و ۲ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار گرفته اند. گفتنی است نمک زیاد موجود در غذاهای فست فود احتمال بروز سکنته های قلبی و مغزی را نیز افزایش می دهد. به علت مشکلات در زندگی صنعتی امروز، در جامعه کنونی، گریزی از مصرف فست فودها نیست و خانواده ها را نمی توان از مصرف فست فودها بازداشت اما حداقل باید از فست فودهای معتبر استفاده و با کنترل بهداشت محیط تولید و عرضه فست فود از سلامت مواد غذایی، آشپزان و... اطمینان کامل حاصل کرد معمولاً در فست فودها، روغن تهیه فست فود به دفعات متعدد مورد استفاده قرار می گیرد و صاحبان محل های فروش فست فودها تعویض آن را مقرون به صرفه نمی دانند. استفاده مکرر از روغن در درجه بالای حرارتی موجب سوختن آن شده که در نهایت عامل بسیاری از سرطان ها خواهد بود، روغن ها بستگی به انواع آنها درجه حرارت مشخصی را تحمل می کنند. معمولاً بیماری های قلبی، سکنته های مغزی و قلبی و سایر بیماری ها مانند چاقی و دیابت در سنین میانسالی بروز می کنند اما عوامل بروز آنها از دوران جنینی، کودکی، نوجوانی و جوانی تکامل یافته تا نهایتاً در سنین بالا عوارض مذکور خود را نشان می دهد. به طوری که بدن عوارض تمامی مواد غذایی و تغذیه غلط را انباشته کرده و ناگهان در سنین میانسالی که ایمنی بدن نیز کاهش می یابد، بروز پیدا می کند. البته کاهش سن بروز بیماری ها از حدود ۵۰ سالگی به ۲۵ سالگی را نباید فراموش کرد.



جهت حفظ و نگهداری دراز مدت غذاهای آماده و خوش طعم کردن آنها از افزودنی های متعددی استفاده میشود. این افزودنی ها به همراه دیگر فرایندهایی که روی غذا انجام می شود موجب از دست رفتن بخش زیادی از ارزش غذایی آنها میشود. بیشتر این غذاها از نظر محتوای کالری، چربی، قند و نمک بسیار بالاتر از حد استاندارد است.

وعد های غذایی این نوع غذاها میتوانند بسیار بیشتر از یک وعده غذایی خانگی باشد. بعلاوه انرژی موجود در آن بسیار بیشتر از یک وعده غذایی خانگی در همان حجم است.

استفاده از آنها کودکان را دچار عادات غذایی نا سالم میکند. استفاده زیاد از طعم دهنده ها، روغن های اشباع، مواد قندی و نمک، طعم خوشمزه ای به این نوع غذاها می دهند و ذائقه کودکان را تغییر داده و آنها را به سمت مصرف هر چه بیشتر غذاهای آماده سوق می دهد. از طرفی ممکن است مواد اولیه به کار رفته در آنها دستی تهیه شده باشد که از نظر آلودگی و بیماری اهمیت دارد.



چگونه از غذاهای آماده سالم تری استفاده کنیم؟

به طور کلی از پرس های غذایی بزرگ رستورانی، سس های پرکالری و چرب اجتناب کنید و به جای نوشیدنی های قلیایی و اسیدی و نوشابه های گازدار از آبمیوه و یا دوغ استفاده کنید.

مطالعات نشان داده وقتی مردم غذاهای آماده خود را به خانه می برند، به طور معمول از سالاد یا میوه هم در کنار غذا استفاده می کنند که این بهتر از وقتی است که در رستوران از این نوع غذاها استفاده می کنند.

با توجه به گرانش کودکان و نوجوانان به استفاده از غذاهای آماده، باید به دنبال راههایی برای بهینه سازی کیفیت این قبیل مواد غذایی باشیم.

هر چند برخی از این راهکارها، وابسته به صنایع غذایی و عرضه کنندگان فرآورده های غذایی است، ولی برخی دیگر به راحتی توسط خانواده ها قابل اجرا هستند.

در این قسمت، با چند نمونه از این راهکارها آشنا می شویم:

مواد غذایی سالم، خوشمزه و با ظاهر جذاب را در منزل تهیه کنید.

با کمی حوصله و سلیقه، می توانید ساندویچ های خوشمزه ای در خانه تهیه کنید که علاقه کودکان و نوجوانان به غذا خوردن در خارج از منزل کاهش یابد.

از مواد غذایی ساده تر استفاده کنید

به عنوان مثال، در صورت استفاده از ساندویچ همبرگر، به جای ساندویچ های با سایز بزرگ، حاوی سس چرب و لایه های پنیر چرب، از انواع ساده تر و کوچک تر استفاده کنید.

با نگاهی به جدول زیر، می توانید مقدار چربی و کالری دو نوع همبرگر را با یکدیگر مقایسه کنید:

همبرگر دوبل	۱۰۲۰ کالری	۶۵ گرم چربی
همبرگر معمولی	۳۲۰ کالری	۱۴ گرم چربی

روش پخت سالم تر را انتخاب کنید:

به جای استفاده از خوراک های سرخ شده در روغن، از انواع آب پز، تهیه شده در فر و یا کباب شده استفاده کنید تا کالری، چربی و مواد مضر کمتری دریافت نمایید.

مرغ کباب شده بدون پوست	۳۴۰ کالری	۷ گرم چربی
مرغ سرخ شده	۵۵۰ کالری	۲۷ گرم چربی

اندازه پرس مواد غذایی را در نظر داشته باشید.

به طور معمول رستوران ها، پرس های بزرگ مواد غذایی را با قیمت کمی بیشتر از پرس های معمولی ارائه می کنند تا مشتریان به مصرف پرس های بزرگ تر ترغیب شوند.

به یاد داشته باشید با انتخاب پرس های غذایی بزرگ تر، مواد مضرتری وارد بدن خواهد شد. همانگونه که در جدول زیر مشاهده می کنید، سیب زمینی سرخ کرده در اندازه بزرگ، ۳ برابر اندازه معمولی آن کالری و چربی دارد به علاوه به یاد داشته باشید بسته بزرگتر سیب زمینی، مقدار نمک خیلی بیشتری هم وارد بدن شما خواهد کرد.