

خراش فست‌فودها روی سلامت جسم و روح

دوشنبه ۱۴ مرداد ۱۳۹۸ / ۱۰:۵۱

منبع: خبرگزاری ایسنا

کد خبر: 98051406971

لینک خبر: <https://www.isna.ir/news/98051406971>



نیاز به غذا و انرژی، یکی از اساسی‌ترین نیازهای بشر است که بایستی پاسخی درخور برای آن فراهم کرد اما امروزه با گسترش غذاهای آماده و فست فود، رفع این نیاز اساسی با مشکلاتی روبرو شده است. محققان در این باره تحقیقی را انجام داده‌اند که بار دیگر، تأثیرات منفی این غذاهای مدرن را بررسی می‌کند.

به گزارش ایسنا، تغذیه به‌عنوان مهم‌ترین عامل سلامتی، تأثیر بسزایی در روند تکامل روح و جسم انسان دارد. از این رو نوع و کیفیت تغذیه بسیار مورد توجه ادیان به‌ویژه دین اسلام بوده و احکام و دستورات ارزشمندی در قرآن و روایات به این موضوع اختصاص یافته‌اند. اما امروزه، استفاده از غذاهایی که کیفیت بالایی نداشته و غالباً مضر نیز هستند، جایگاه ویژه‌ای بین مردم پیدا کرده است. فست‌فودها از ابتدای دهه ۱۹۵۰ تا امروز به‌عنوان یک الگوی غذایی غالب در میان کودکان ایالات متحده و به‌مرور در بین همه مردم جهان رشد کرده‌اند.

فست فودها به بیانی ساده و به گفته محققان، مواد غذایی سرشار از کالری هستند که از نظر مواد مغذی کم‌مقدار، از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه یا فیبر فاقد یا ضعیف بوده، اما انرژی بالایی دارند. این مواد غذایی، دارای ارزش غذایی پایین و ناسالم بوده و ممکن است تحت عنوان مواد غذایی اصطلاحاً «جانک» به معنای بنجل و کم‌ارزش نامیده شوند. عاملی که باعث شده این غذاها با عنوان «جانک فود» نام‌گذاری شوند، این است که آن‌ها حاوی سطح بالایی از شکر تصفیه‌شده، آرد سفید، چربی ترانس و چربی اشباع‌نشده، نمک و مقدار زیادی از افزودنی‌های مواد غذایی مانند مونوسدیم گلوتمات و تارترازین و همزمان، فاقد پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی ضروری، فیبر و دیگر ویژگی‌های سالم هستند.

در خصوص این نوع غذاها، گروهی از پژوهشگران دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، مطالعه‌ای را انجام داده‌اند که در آن، به بررسی انواع فست‌فود و مشکلات حاصل از مصرف آن‌ها پرداخته شده است.

در این تحقیق مروری، محققان به بررسی کتب، متون و پایگاه‌های اینترنتی و مراجع علمی معتبر در خصوص انواع فست فود، تعاریف مربوطه و چگونگی تأثیر غذاهای آماده و غذاهای طبخ شده در رستوران بر سلامت افراد، مبادرت ورزیده‌اند.

بر اساس نتایج این پژوهش، مصرف فست‌فودها در طولانی‌مدت باعث اضافه‌وزن، ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، ابتلا به فشارخون، ابتلا به برخی سرطان‌ها مثل سرطان پروستات، پانکراس، سینه، ریه، روده، ابتلا به دیابت، چاقی مفرط، اختلالات کیسه صفرا و همچنین افسردگی و بیماری‌های روحی روانی شدید می‌شوند یا این‌که در تشدید اثرات آن‌ها اثر مثبتی دارند.

منصوره سلیمانی فرد، محقق مهندسی علوم و صنایع غذایی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان و همکارش در این تحقیق می‌گویند: «تغییراتی که در شیوه زندگی مردم ایجاد شده است، منجر به کاهش فرصت کافی جهت تهیه غذا شده است. این موضوع، صنعت تولید مواد غذایی از جمله غذاهای آماده، رستوران‌ها، فست‌فودها را ایجاد کرده و گسترش داده است. همین مسئله باعث شده است امروزه خوردن غذاهای سرخ‌شده، یخ‌زده، کنسروها و نوشابه‌ها و دیگر غذاهای متنوع به کاهش مقاومت بدن، ابتلا به بیماری‌ها از جمله سوءهاضمه، گشادشدن معده و بزرگ شدن شکم، سوزش قلب، چاقی، تصلب شرایین، نقرس، سنگ کلیه، نازایی و غیره منجر شود.»

آن‌ها ادامه می‌دهند: «هنگام استفاده از غذاهای سرشار از کربوهیدرات شامل قند و شکر، باکتری‌های ساکن در دهان اسید تولید می‌کنند. این اسیدها می‌توانند مینای دندان را تخریب کنند (بدون جایگزین)، که یک عامل مؤثر در پوسیدگی دندان به‌شمار می‌رود. همچنین سطح بالای قند در فست فودها در ایجاد آکنه نقش مؤثری را ایفا می‌کند.»

سلیمانی فرد و همکارش با توجه به نتایج پژوهش خود می‌گویند: «توصیه می‌شود به‌جای استفاده از غذاهای چرب سرشار از قند و ادویه، از فست‌فودهای سالم و غذاهای سنتی استفاده کنیم. همچنین مخلوط میوه‌ها و سبزی‌ها، تخمه‌ها و تنقلات، میوه‌های خشک‌شده (توت، آلو، پسته، انجیر، خرما و غیره) که عوارض بسیار کمی دارند، جایگزین‌های بسیار مفیدی هستند، زیرا چربی‌هایی که در این دانه‌های خوراکی وجود دارد، برخلاف چربی‌هایی که در فست‌فودها استفاده می‌شود، چربی‌های سودمندی بوده که نه تنها باعث بیماری نمی‌شوند، بلکه کلسترول بد خون یا LDL را کاهش داده و باعث افزایش کلسترول خوب یا همان HDL می‌شوند.»

این یافته‌ها را مجله «ایمنی زیستی» که به انجمن ایمنی زیستی تعلق دارد، منتشر کرده است.