



برای جایزه دادن و تشویق کودکان، به آن‌ها قول خرید فست‌فود می‌دهند و به جای منع کودک موجب تشویق وی به خوردن غذاهای ناسالم فوری بیرون می‌شوند. طبق تحقیقات، مصرف فست‌فود و نوشابه‌ها و تنقلات مضر دیگر موجب اعتیاد به خوردن مجدد آن‌ها در فواصل زمانی کم می‌شود. البته اگر در مدت طولانی از این غذاها استفاده نشود، رغبت برای مصرف آن‌ها کاهش می‌یابد و چه بسا از بین می‌رود.

شیوع گسترده مصرف فست‌فود در جامعه می‌تواند به دلایلی چون ارزان بودن این غذاهای فوری، شاغل بودن والدین و در پی آن نبود وقت کافی برای آماده کردن غذاهای خانگی، ناآگاهی افراد از مضرات آن‌ها و نبود فرهنگ استفاده درست از انواع فست‌فود باشد.

اگرچه خوردن دو سه ماه یک بار فست‌فود مشکلی ندارد، تا می‌توانیم باید مصرف آن را محدود کنیم.»

اکنون برخی آمار و مضرات ثابت شده فست‌فود را که از مجلات داخلی و خارجی استخراج کرده‌ایم، شرح می‌دهیم.

● میانگین مصرف سوسیس و کالباس برای هر شهروند ایرانی حدود ۴ کیلوگرم در سال است.

● قائم‌مقام وزیر بهداشت و درمان: «۲۵ درصد دانش‌آموزان دچار چاقی یا اضافه‌وزن هستند، مسواک نمی‌زنند و میان‌وعده ناسالم مصرف می‌کنند.»

● کودکانی که فست‌فود مصرف می‌کنند در مقایسه با بقیه کودکان احساس نارضایتی یا غمگینی بیشتری دارند.

● کودکانی که بیش از سه بار در هفته از فست‌فود استفاده

# لقمه خانگی

## فست‌فود یا غذای خانگی؟

### اشاره

«فست‌فود به شکل امروزی دقیقاً در هفتم ژوئیه ۱۹۱۲ در آمریکا متولد شد. در این روز، رستورانی با نام «اتومات» در نیویورک افتتاح شد که در واقع نوعی کافه تریا بود. در این رستوران، غذاهای از پیش آماده را در گرم‌کن‌های شیشه‌ای قرار می‌دادند. در سال ۱۹۴۰، سروکله مک دونالد پیدا شد که امروز نامش مترادف با صنعت فست‌فود است.»

از سال ۱۳۳۲ در سراسر تهران ساندویچ‌فروشی‌ها گشایش یافتند. حدوداً در سال ۱۳۳۵ ساندویچ در شهرستان‌ها نیز رونق گرفت. در اوایل دهه ۱۳۴۰ همبرگر وارد بازار غذای ایران شد. خانم دکتر سهیلا شهشهانی، متخصص اطفال و استاد دانشگاه، طی مصاحبه‌ای در این باره اظهار داشتند:

«به دلیل ناآگاهی والدین از مضرات فست‌فود، استفاده از آن به طرز چشمگیری افزایش یافته است؛ طوری که خانواده‌ها



عکس: هاتف همایی



به خوردن مواد ناسالمی چون فست‌فود عادت کرد، تغییر دادن عادات غذایی او بسیار دشوار یا غیرممکن خواهد بود.

۲. وقتی با اصرار کودک برای خرید فست‌فود مواجه می‌شوید، تا حد امکان این نوع غذاها (مثل برگر، پیتزا، سمبوسه، سیب‌زمینی سرخ کرده و...) را خودتان در خانه تهیه کنید و در مواد اولیه آن‌ها به جای سوسیس و کالباس، از گوشت و مرغ و سبزیجات استفاده کنید.

۳. چگونگی تغذیه سالم و عوارض سوءتغذیه از طریق رسانه‌های گروهی آموزش داده شود.

۴. فیلم‌های آموزشی درباره استفاده از تغذیه سالم در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد.

۵. پایگاه تغذیه سالم در مدارس ایجاد شود.

۶. بوفه‌های تمامی مدارس از خوراکی‌های مضر پاک‌سازی شوند و به جای خوراکی‌های مضر و انواع فست‌فود، غذاهای سالم و مفیدی مانند لقمه و عدسی و... در اختیار آن‌ها بگذارند.

۷. مقالات و نتایج تحقیقات انجام گرفته در زمینه تغذیه سالم، در مجلات و سایر منابع مطالعاتی بیشتر منتشر شود.

#### منابع

۱. قاسمیان، فرحناز (۱۳۹۴). اثرات مصرف فست‌فود در نوجوانان. فصلنامه رشد آموزش تربیت‌بدنی، شماره ۴، تابستان، صص ۴۹-۴۰.
  ۲. برانسی، مجید، و دیگران (۱۳۹۳). بررسی رابطه نگرش و باورهای تأثیرگذار در مصرف غذای آماده در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی همدان. مجله تحقیقات نظام سلامت، شماره ۳، پاییز، صص ۵۰۸-۵۰۰.
  ۳. (۱۳۹۰). بیست نکته برای علاقه‌مندان به فست‌فود. ماهنامه جاده‌های سبز به نقل از هفته‌نامه سلامت، شماره ۶۸، فروردین. نامه
  ۴. سالاری، الهام (۱۳۹۷). چگونه توانستم تناسب اندام و بهبود ساختار قامتی را با انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه و تغذیه مناسب برای دانش‌آموز، حدیث، به ارمغان بیاورم. چهارمین همایش علمی پژوهشی استانی از نگاه معلم، میناب، آموزش و پرورش شهرستان میناب.
- Anette Christ, Patrick Günther, Mario A.R. Lauterbach, Peter Duewelle, Debjani Biswas, Karin Pelka, Claus J. Scholz, Marije Oosting, Kristian Haendler, Kevin Baßler, Kathrin Klee, Jonas Schulte-Schrepping, Thomas Ulas, Simone J.C.F.M. Moorlag, Vinod Kumar, Min Hi Park, Leo A.B. Joosten, Laszlo

وقتی با اصرار کودک برای خرید فست‌فود مواجه می‌شوید، تا حد امکان این نوع غذاها را خودتان در خانه تهیه کنید و از موارد سالم و مغذی استفاده کنید

می‌کنند، در معرض آسم شدید، آگزما و انواع آلرژی‌ها هستند.

- نتایج ۱۵ سال تحقیق نشان داده است که مصرف فست‌فود با چاقی، دیابت و مقاومت در برابر انسولین رابطه‌ای قوی دارد.
- کودکانی که از فست‌فود استفاده می‌کنند نسبت به همسالان خود هوش کمتری دارند.

- نیتراژ سدیم موجود در سوسیس و کالباس در بدن انسان به نیتروزآمین تبدیل می‌شود و سرطان‌زا است.

- مصرف‌کنندگان فست‌فود در مقایسه با افرادی که این نوع غذا را کمتر می‌خورند یا به هیچ وجه نمی‌خورند، تقریباً بیش از ۵۱ درصد به افسردگی دچار می‌شوند.

- طبق تحقیقات جدید دانشمندان دانشگاه بن که در مجله Cell چاپ شده، هنگامی که بدن غذاهای خیلی چرب مانند انواع فست‌فود دریافت می‌کند، سیستم ایمنی آن نسبت به این مواد، همانند یک عفونت باکتریایی واکنش نشان می‌دهد؛ پس تغییراتی در این سیستم ایجاد می‌شود که برخی از آن‌ها حتی پس از تغییر رژیم غذایی به مواد سالم، باقی می‌مانند و پس از فرایندهایی، در نهایت سبب بروز بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ می‌شوند.

این همه عوارض برای فست‌فود ... آیا لذت چشیدن چند دقیقه‌ای این مواد ارزش بیمار شدن را دارد؟

طبق تحقیقاتی که در آمریکا صورت گرفته است، ممنوعیت تبلیغات فست‌فودها در تلویزیون می‌تواند روند چاقی کودکان را تا ۱۸ درصد کاهش دهد.

در آبان‌ماه سال ۱۳۹۷ فهرست ۳۶ قلم کالای آسیب‌رسان به سلامت عمومی منتشر و تبلیغات آن‌ها در تمام رسانه‌ها ممنوع شد. این اقدام در ۳ دسته اولویت‌بندی شده بودند. مواد اولیه فست‌فودها (مثل سوسیس و کالباس و فلافل، روغن‌های سرخ کردنی)، نوشیدنی‌های مضر و چیپس و ... در صدر فهرست قرار داشتند ولی «متأسفانه، همان‌طور که مشاهده می‌کنید، به سبب قدرتمند بودن برخی کارخانه‌هایی که محصولات نهایی آن‌ها جزء این فهرست است، آن‌ها هنوز هم به تبلیغ در تلویزیون و یکه‌تازی در میدان ادامه می‌دهند.»

دانشمندان دریافتند انتخاب غذایی که کودک مصرف می‌کند، تحت تأثیر مستقیم تبلیغات رسانه‌ها و نفوذ والدین است. پس کلیه سازمان‌ها، مؤسسات، افراد جامعه و خانواده باید برای بهبود عادات غذایی کودکان تلاش کنند.

در ادامه به برخی اقدامات جهت کاهش مصرف فست‌فود در کودکان اشاره می‌کنیم.

۱. در ابتدا به این نکته مهم می‌پردازیم که بهتر است از همان روزهای آغاز مصرف غذاهای کمکی، در رژیم غذایی کودکان میوه‌ها و سبزیجات نقش پررنگی داشته باشند و آن‌ها به جای خوردن خوراکی‌های مضر از خوراکی‌های مفید خانگی مثل لقمه و میوه و آجیل استفاده کنند؛ چون وقتی ذائقه کودک