

## افزایش حمله قلبی با ساندویچ



اگر قدری وقت بگذارید و در دنیای مجازی یا در میان کتاب‌ها و مقالات کمی جستجو کنید و دریابید که فست‌فودها چگونه و از چه موادی تهیه می‌شود، حتماً با خودتان می‌گویید «دیگر از این غذاها نمی‌خورم.»

جام جم آنلاین: اگر قدری وقت بگذارید و در دنیای مجازی یا در میان کتاب‌ها و مقالات کمی جستجو کنید و دریابید که فست‌فودها چگونه و از چه موادی تهیه می‌شود، حتماً با خودتان می‌گویید «دیگر از این غذاها نمی‌خورم.» البته این یک نتیجه‌گیری عقلانی و صحیح است که با آنچه در واقع می‌بینیم و با آن روبه‌رو هستیم، تفاوت دارد. با توجه به تحقیقات و مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفته، حالا همه می‌دانیم فست‌فودها برای سلامت ما مضر است و مشکلات متعددی برایشان ایجاد می‌کند، اما با این حال متأسفانه هنوز هم این غذاها طرفداران زیادی دارد؛ پس یک پرسش اساسی باقی می‌ماند و آن این که چرا با وجود این همه مشکل و دردسر باز هم فست‌فود می‌خوریم و به فکر سلامت خود نیستیم؟

خیلی‌ها در پاسخ به این پرسش می‌گویند: فست‌فودها هم خوشمزه است و هم راحت تهیه می‌شود، پس براحتی نمی‌توان از آن گذشت؛ برای همین هم انواع سالم‌تر آنها را انتخاب می‌کنیم. اما آیا واقعاً فست‌فود سالم و مفید هم داریم؟

میترا زرانی، کارشناس ارشد علوم تغذیه در این باره به جام‌جم چنین می‌گوید: فست‌فود به معنای غذایی است که سریع آماده می‌شود. البته نمی‌توان گفت تمام غذاهایی که به سرعت آماده می‌شود، در گروه فست‌فودها قرار می‌گیرد و مضر است. به عنوان مثال نان و پنیر و گردو یکی از غذاهایی است که از دیرباز در فرهنگ ایرانی وجود داشته و افراد زیادی هم از آن استفاده می‌کرده‌اند؛ این غذا با این‌که خیلی سریع و راحت آماده می‌شود، اما ارزش غذایی بالایی دارد.

وی با اشاره به این که در اصطلاح عامیانه، غذاهایی در گروه فست‌فودها قرار می‌گیرد که ارزش غذایی بالایی ندارد، یادآور می‌شود: انواع ساندویچ‌ها، پیتزها، سوخاری‌ها و... که بیشتر در رستوران‌ها ارائه می‌شود در گروه فست‌فودها قرار داشته و بسیاری از افراد با توجه به شیوه زندگی‌شان تمایل دارند، از آنها استفاده کنند.

### مضرات این خوشمزه‌ها را بشناسید

بسیاری از مشتریان فست‌فودها تصور می‌کنند این غذاها چندان هم مضر نیست و برای تهیه از مواد غذایی معمول و متداولی استفاده می‌شود که در خانه وجود دارد.

زرانی با تأکید بر این که مصرف فست‌فودها برای سلامت افراد در درازمدت است، خاطرنشان می‌کند: تمام غذاهای آماده‌ای که در گروه فست‌فودها قرار می‌گیرد و در رستوران‌ها تهیه می‌شود، از دو بخش اساسی تشکیل شده که می‌تواند مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند؛ چربی و روغن‌های موجود در این غذاها و همچنین نمک، ادویه‌جات و افزودنی‌هایی که به فست‌فودها اضافه می‌شود، عواملی است که سبب بروز عوارض و مشکلاتی برای مشتریان فست‌فودها می‌شود.

به گفته وی هیچ تحقیقی مبنی بر مفید بودن مصرف فست‌فودها وجود ندارد و علاوه بر این، باید بدانیم ادویه‌جات و افزودنی‌هایی که به این غذاها اضافه می‌شود، می‌تواند موجب وابستگی و عادت فرد مصرف‌کننده شود. به همین دلیل اگر یک روز از این غذاها استفاده کنید، در روزهای بعد هم به مصرف این مواد تمایل خواهید داشت.

زرانی تأکید می‌کند: افرادی که از فست‌فودها استفاده می‌کنند حتماً باید این موضوع را مدنظر داشته باشند که با این کار سلامت خود را به خطر خواهند انداخت و این موضوع به ویژه برای افرادی که در دوره‌های خاصی از زندگی هستند، اهمیت بیشتری دارد. به عنوان مثال تحقیقات نشان داده است رگ‌های چربی در سنین کمتر از 10 سال شکل می‌گیرد و به همین دلیل علت بروز بسیاری از سکت‌های ناگهانی میان جوانانی که در سنین 20 تا 35 سال هستند، استفاده از رژیم غذایی نامناسب در دوران کودکی بوده است.

پس نباید فراموش کنیم، فست‌فودها هم چنین شرایطی را ایجاد می‌کند و کسانی که از دوران کودکی این غذاها را مصرف می‌کنند، مستعد تجمع چربی در عروق بوده و به احتمال زیاد در سال‌های جوانی به حملات قلبی و مغزی مبتلا خواهند شد.

وی می‌افزاید: خانم‌های باردار گروه دیگری هستند که باید به این موضوع توجه بیشتری داشته باشند و لازم است بدانند مصرف فست‌فودها و بویژه موادی که حاوی نیترات است، در این دوران به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. علاوه بر این، با توجه به این‌که

سلول‌های بدن سالمندان به سمت پیری رفته، مصرف فست‌فودها برای این گروه هم مناسب نیست.

به گفته این کارشناس تغذیه همه افراد و بویژه کودکان، سالمندان و خانم‌های باردار باید مصرف فست‌فودها را به حداقل میزان ممکن کاهش دهند.

فست‌فود خوب هم داریم؟

خیلی‌ها فکر می‌کنند اگر از غذاهایی مانند پیتزای سبزیجات استفاده کنند، نه تنها مشکلی برایشان پیش نمی‌آید، بلکه با مصرف سبزیجات متنوع به حفظ سلامتشان هم کمک کرده‌اند، اما آیا واقعا چنین طرز فکری صحیح است و فست‌فودهای خوب و مفید هم داریم؟

زرانی در پاسخ به این پرسش می‌گوید: با توجه به مضرات فست‌فودها بهتر است تا حد امکان، کمتر از این گونه مواد غذایی استفاده کنید، ولی چنانچه روزی تصمیم گرفتید یا ناچار شدید چنین موادی را مصرف کنید باید با آگاهی از مضرات هر یک از فست‌فودها، مواد غذایی‌ای را انتخاب کنید که ضرر کمتری داشته باشد.

به عنوان مثال، با توجه به این که همه پیتزها پنیر دارد و این پنیر هم حاوی اسیدهای چرب اشباع است، باید بدانید تمام انواع آن برای سلامت انسان مضر خواهد بود. بنابراین بهتر است ترکیبات پیتزا طوری انتخاب شود که سبزیجات بیشتری داشته و حاوی سوسیس و کالباس که نیترات دارد نباشد. همچنین، چون به سلامت و نوع روغن مصرفی رستوران هم اطمینان نداریم، بهتر است کمتر از مواد غذایی سرخ‌کردنی استفاده کنیم.

به گفته وی اگر فردی می‌خواهد از مواد غذایی سرخ‌شده استفاده کند، بهتر است غذایش را از میان گوشت‌هایی که برای سلامت مفید است، انتخاب کند؛ مثلا ماهی سوخاری بهتر از انواع دیگر گوشت‌های سرخ‌شده و سوخاری است.

این کارشناس تغذیه با اشاره به اهمیت کاهش حجم مواد غذایی مصرفی، یادآور می‌شود: اگر زمانی تصمیم می‌گیرید از فست‌فودها استفاده کنید، حواستان باشد در کنار غذای اصلی، سالادهای چرب، نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های گازدار، سیب‌زمینی سرخ‌کرده و... را سفارش ندهید، چراکه سفارش دادن این مواد غذایی همراه با هم موجب افزایش کالری دریافتی می‌شود.

وی با اشاره به افرادی که برای کاهش کالری دریافتی از نوشابه‌های رژیمی استفاده می‌کنند، می‌گوید: درست است که مصرف نوشابه‌های رژیمی موجب چاق شدن نمی‌شود، ولی چون این نوشابه‌ها حاوی فسفر است، می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به پوکی استخوان کند.

همچنین، باید توجه داشته باشید نوشابه چه رژیمی باشد و چه غیررژیمی، اشتها را بیشتر کرده و منجر به افزایش دریافت مواد غذایی می‌شود.

زرانی به شیوه‌های جدیدی اشاره می‌کند که طی آن همراه با ساندویچ یا غذایی خاص، فرد مجبور است سیب‌زمینی سرخ‌کرده، سالاد، نوشابه و... را هم تهیه و مصرف کند و در این زمینه می‌گوید: توصیه می‌شود تا حد امکان چنین غذاهایی را که موجب افزایش کالری دریافتی می‌شود، سفارش ندهید؛ در واقع شاید تصور کنید حجم ساندویچ خیلی زیاد نیست و مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما پنیر و انواع سس‌هایی که به ساندویچ اضافه می‌شود می‌تواند مقدار کالری را بشدت افزایش دهد.

به عنوان نمونه، یک ساندویچ همبرگر همراه با پنیر و سس به طور متوسط می‌تواند حدود 1400 کیلوکالری انرژی داشته باشد که ما در طول یک روز به این میزان کالری نیاز داریم، نه در یک وعده و همین موضوع نشان می‌دهد مصرف این نوع غذاها تا چه حد می‌تواند برای سلامت دردسرساز شود.

این کارشناس تغذیه درباره مصرف فست‌فودها توصیه می‌کند: بهتر است تا حد امکان از این مواد غذایی استفاده نکنید و چنانچه به هر دلیلی می‌خواهید فست‌فودی انتخاب کنید، انواع کوچک‌تر و بدون سس و نوشابه‌های گازدار را سفارش دهید.

همراه با فست‌فودها، سبزیجات بخورید

زرانی با تاکید بر این که مصرف مواد غذایی حاوی نیترات مانند سوسیس و کالباس، می‌تواند موجب تولید ماده‌ای سرطانزا شود، می‌گوید: زمانی که در کنار انواع ساندویچ‌هایی که نیترات دارد از منابع ویتامین C مانند گوجه‌فرنگی و کاهو استفاده شود، این

ویتامین تا حدی میزان تولید ماده سرطان‌زا را کاهش می‌دهد.

به همین دلیل توصیه می‌شود همیشه همراه با مواد غذایی حاوی افزودنی‌های C مانند فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی و کاهو هم استفاده کنید.

نیلوفر اسعدی بیگی - جام‌جم