

فست فود؛ عامل اصلی سکتة قلبی جوانان



یک متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه چاقی و بالا بودن کلسترول خون در بروز بیماری‌های قلبی بسیار تأثیرگذار است، گفت: با توجه به اینکه جوانان تمایل بیشتری نسبت به مصرف غذاهای پرچرب به‌ویژه فست فودها از خود نشان می‌دهند، آمار ابتلا به سکتة‌های قلبی در آنان رو به افزایش است.

یک متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه چاقی و بالا بودن کلسترول خون در بروز بیماری‌های قلبی بسیار تأثیرگذار است، گفت: با توجه به اینکه جوانان تمایل بیشتری نسبت به مصرف غذاهای پرچرب به‌ویژه فست فودها از خود نشان می‌دهند، آمار ابتلا به سکتة‌های قلبی در آنان رو به افزایش است.

دکتر محمد هادی کدیور با بیان اینکه حملات قلبی در میان جوانان شایع شده است، اظهار داشت: تغییر سبک زندگی، مصرف غذاهای فست فود و پرچرب و استعمال دخانیات از علل عمده شیوع بیماری‌های قلبی در بین جوانان است. برای پی بردن به اثرات مضر فست‌فودها و غذاهای پرچرب در افراد و به‌ویژه جوانان گفت‌وگویی با دکتر احمد رضا درستی، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و دکتر سیدمرتضی صفوی، مدیر گروه تغذیه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و مدیر سابق دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت انجام داده‌ایم که در پی می‌آید.

وی با اشاره به اینکه چاقی و بالا بودن کلسترول خون در بروز بیماری‌های قلبی بسیار تأثیرگذار است، گفت: با توجه به اینکه جوانان تمایل بیشتری نسبت به مصرف غذاهای پرچرب به‌ویژه فست‌فودها از خود نشان می‌دهند، این امر موجب افزایش میزان چربی خون و در پی آن ظهور بیماری قلبی در آنان می‌شود.

دکتر درستی ضمن اشاره به رستوران‌هایی که به‌صورت بوفه غذا سرو می‌کنند و با بیان اینکه خوردن غذا در این رستوران‌ها می‌تواند در چاقی افراد تأثیر مستقیم داشته باشد، گفت: تا جایی که امکان دارد به رستوران‌ها و بوفه‌هایی که با یک پرداخت اولیه می‌توان هرچه خواست را خورد، مراجعه نشود. شیوه سرو این رستوران‌ها موجب می‌شود که فرد متوجه مقدار غذایی که می‌خورد نشود. حتی اگر فرد به اجبار نیز به چنین رستورانی راه یافت، بهتر است خود را کنترل کرده و تنها سالاد، سوپ کم کالری، میوه و غذای مناسب به مقدار متعادل میل کند.

این متخصص تغذیه بابیان اینکه باید تا جایی که امکان دارد از خوردن ساندویچ‌های پر چرب و پرکالری اجتناب کرد و تنها به مصرف ساندویچ‌های خانگی نظیر ساندویچ کتلت، کوکو و نان و پنیر قناعت کرد، گفت: بهترین سس برای مصرف با ساندویچ، خردل است که تقریباً انرژی ندارد و طعم آن موجب می‌شود که فرد تصمیم به صرف مایونز نگیرد. با تمام این احوال، باید سعی کرد بیش از ۹۰ درصد غذای روزانه خود را در منزل صرف کرد.

دکتر درستی درباره مضرات مصرف نوشابه، همبرگر، سالاد الویه و سایر فست‌فودها نیز گفت: صرف نوشابه حتی از نوع رژیمی آن به چاقی کمک شایانی می‌کند. لذا بهتر است حتی‌الامکان حین صرف غذا، نوشیدنی استفاده نشود و در پایان غذا نیز دوغ بدون گاز مناسب‌تر خواهد بود. همچنین در صورت مراجعه به فست‌فود بهتر است از مصرف بعضی مواد غذایی مانند سالاد الویه، همبرگر، کباب کوبیده و پیاز در مکان‌هایی که قابل اطمینان نیستند، خودداری شود. در صورت امکان از آب معدنی استفاده شود و در غیراین صورت به بهداشت پارچ و لیوان‌ها توجه شود. همچنین توجه کافی به بهداشت فردی یعنی شست و شوی دست‌ها قبل از مصرف غذا ضروری است.

دکتر سیدمرتضی صفوی نیز با بیان اینکه یکی از دلایل مضر بودن فست‌فودها ناسالم بودن میزان قابل توجهی از سوسیس و کالباس‌های داخل کشور است، گفت: ما می‌توانیم فست‌فود و سوسیس و کالباس سالم داشته باشیم اما در حال حاضر از آن بی‌بهره‌ایم و این در حالی است که متخصصان تغذیه تاکنون تذکرات بسیاری به‌ویژه به کارگاه‌ها و تولیدکنندگان این فراورده‌های گوشتی داده‌اند. وی افزود: نیترات و نیتريت به‌دلیل اینکه ماندگاری سوسیس و کالباس را بالا می‌برد و رنگ آن را صورتی می‌کند به آن اضافه می‌شود اما زمانی که این دو ماده حرارت داده می‌شوند، به نیتروزآمین که ماده‌ای سرطان‌زا است تبدیل می‌شوند.

دکتر صفوی با اشاره به افزایش احتمال ابتلا به بیماری کبد چرب در افرادی که بیشتر از فست فود استفاده می‌کنند، گفت: بیماری کبد چرب به‌دلیل مصرف غذاهای پرچرب و به‌ویژه چربی‌های حیوانی ایجاد می‌شود. غالباً افراد دارای اضافه‌وزن و چاق به این بیماری مبتلا می‌شوند. با تنظیم رژیم غذایی و کاهش وزن به‌احتمال زیاد عارضه کبد چرب از بین می‌رود.

کبد چرب گریدهای مختلفی دارد؛ از جمله گرید یک، گرید ۲، گرید ۳ و گرید ۴. این گریدها از طریق آزمایش‌های بیوشیمیایی و سونوگرافی مشخص می‌شوند، بنابراین می‌توان متوجه شد که آیا پیشرفته است و در گرید ۴ قرار دارد یا هنوز به مراحل پیشرفته نرسیده و روی

گرید یک و 2 است. به دلیل اینکه بیماری کبد چرب بیماری قرن محسوب می شود و می تواند زمینه ساز بیماری های کبدی بعدی شود. اغلب افراد باید از خوردن مواد غذایی حاوی چربی های حیوانی مانند تخم مرغ، گوشت قرمز، مواد غذایی پرچرب و فست فودها خودداری کنند، چراکه غذاهای پرچرب می تواند انسان را در معرض خطر ابتلا به بیماری کبد چرب یا مبتلا شدن به گریدهای بالاتر این بیماری قرار دهد. همچنین استفاده کردن از سبزی ها و میوه ها که حاوی آنتی اکسیدان ها هستند می تواند برای مقابله با بیماری کبد چرب مناسب باشد.