

مصرف مکرر فست فودها ذائقه کودکان را تغییر می‌دهد

کارشناس مسؤول تغذیه مرکز بهداشت استان یزد گفت: مصرف مکرر غذاهای آماده و فست فودها می‌تواند زمینه را برای بیماری‌های قلبی و عروقی فراهم کرده و کودکان را نیز با عادات غذایی ناسالم هر چه بیشتر به سمت مصرف اینگونه غذاها سوق دهد.



کارشناس مسؤول تغذیه مرکز بهداشت استان یزد گفت: مصرف مکرر غذاهای آماده و فست فودها می‌تواند زمینه را برای بیماری‌های قلبی و عروقی فراهم کرده و کودکان را نیز با عادات غذایی ناسالم هر چه بیشتر به سمت مصرف اینگونه غذاها سوق دهد. یوسف نقیایی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار داشت: فست فودها یا غذاهای آماده غذایی نظیر پیتزا، ساندویچ‌های سرد و گرم، سوسیس، کالباس و ... هستند که بیشتر این غذاها از نظر محتوای کالری، چربی، قند و نمک بسیار بالاتر از حد استاندارد قرار دارند. وی گفت: از آنجایی که این غذاها عمدتاً به شکل سرخ‌کردنی و با مصرف روغن زیاد تهیه می‌شوند، علاوه بر کالری زیاد می‌توانند به علت مصرف روغن‌های نامناسب با اسیدهای چرب اشباع و ترانس بالا زمینه بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را نیز در فرد ایجاد کرده و سلامت فرد را به خطر بیندازند.

کارشناس مسؤول تغذیه مرکز بهداشت استان یزد در خصوص مصرف فست فودها برای کودکان، اظهار کرد: استفاده از این غذاها در کودکان، عادات ناسالم غذایی را به دنبال دارد و به دلیل استفاده زیاد از طعم‌دهنده‌ها و یا مواد قندی و نمک‌های طعام ذائقه کودکان را تغییر داده و آنها را به سمت مصرف هرچه بیشتر غذاهای آماده سوق می‌دهد.

نقیایی تصریح کرد: وجود مشکلات بهداشتی در تهیه مواد اولیه فست فودها از بحث‌های دیگری است که می‌تواند سبب بیماری در افراد شود و این مشکلات بهداشتی خصوصاً در ایام گرم‌تر سال با شیوع بیشتری موجب بروز بیماری‌های گوارشی در فرد مصرف‌کننده می‌شود.

وی گفت: از طرف دیگر در صورتی که نظارت مناسب بر مواد اولیه این غذاها وجود داشته باشد و از ترکیبات مناسب در تهیه این غذاها استفاده شود، می‌تواند تامین‌کننده خوبی از مواد غذایی برای افراد باشد. به عنوان مثال تهیه پیتزا یا ساندویچ‌های خانگی با مواد کاملاً بهداشتی و مغزی می‌تواند غذایی سالم و مناسب باشد.

نقیایی اضافه کرد: نکته کلی در مصرف این قبیل غذاها، علاوه بر اطمینان از مواد اولیه بهداشتی و سالم، رعایت تعداد دفعات مصرف فست فودهاست چرا که استفاده مکرر آنها منجر به چاقی، اضافه وزن و مشکلات ناشی از آن همچون فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی و ... می‌شود.

این کارشناس تغذیه در ادامه در خصوص افزایش مصرف این غذاها در کشور و استان اشاره کرد و گفت: متأسفانه تعداد مرکز عرضه این غذاها در کشور و استان یزد روز به روز رو به افزایش است که نیاز به نظارت‌های بیشتر را نشان می‌دهد.

وی گفت: اصلی‌ترین نوع نظارت بر عهده مراکز بهداشت است که از نظر وضعیت بهداشتی و محیطی مراکز تهیه فست فودها و غذاهای آماده را مورد بررسی قرار دهند و در صورتی که مواد غذایی بدون مجوز بهداشت در تهیه غذاها استفاده شوند اجازه فعالیت به مرکز تهیه اینگونه غذاها نمی‌دهند و این به تنهایی کافی نیست چرا که بسیاری از مواد غذایی دارای پروانه ساخت نیز از نظر تغذیه‌ای مناسب نیستند.