

فست فودها با بدن چه می کنند؟

اکثر مردم به دلیل مشغله های فراوان تغذیه مناسب نداشته و غذاهای فست فودی را به عنوان وعده های غذایی روزانه استفاده می کنند غافل از اینکه خودشان با دست خود سم را وارد بدن می کنند.



اکثر مردم به دلیل مشغله های فراوان تغذیه مناسب نداشته و غذاهای فست فودی را به عنوان وعده های غذایی روزانه استفاده می کنند غافل از اینکه خودشان با دست خود سم را وارد بدن می کنند. به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه کهگیلویه و بویراحمد کشور ما دارای تاریخ کهن و سنت های قدیمی است.

در این تاریخچه کهن استفاده از غذاهای سنتی و اصیل که گاه هر کدام خاص منطقه خود و با توجه به شرایط آب و هوایی آن مناطق است به چشم می خورد.

غذاهای سنتی که هرکدام در فصل های خاص خود استفاده می شد دارای خاصیت های فراوانی بوده است. اما امروزه با به فراموشی سپردن غذاهای اصیل و مغذی که جای آنها را غذاهای نوین و به روز پرکرده اکثر مردم دچار مشکلات داخلی و کمبود ویتامین ها در بدن شده اند.

اکثر مردم به دلیل مشغله های فراوان تغذیه مناسب نداشته و غذاهای فست فودی را به عنوان وعده های غذایی روزانه استفاده می کنند غافل از اینکه خودشان با دست خود سم را وارد بدن می کنند.

به دنبال استفاده از غذاهای فست فودی دیگر غذاهای پر از منابع های مختلف ویتامین مانند جگر، کلم و لبنیات به فراموشی سپرده شده و روز به روز تعداد بیماران مبتلا به کمبودهای ویتامین بالا می رود.

یک کارشناس تغذیه و عضو انیستیتو تغذیه ایران عنوان کرد: در جگر و گوشت مقادیر زیادی ویتامین ب موجود می باشد که متأسفانه استفاده از این ماده مغذی در بین خانواده ها بسیار کم شده است.

سید داود حسینی گفت: برای کاهش خطرات بیماری های قلبی و عروقی مصرف منابع غذایی ویتامین دار و نان سبوس دار لازم است.

وی افزود: گوشت ماهی و گوساله و تخم پرندگان، کنگد از منابع اصلی ویتامین دی می باشند که این ویتامین نقش مهمی را در جلوگیری از پوکی استخوان ایفاء می کند.

وی عنوان کرد: استفاده از مواد غذایی مانند جوانه گندم، انواع مغزها به ویژه فندق و گردو، تخم مرغ، میگو و روغن زیتون در کاهش ابتلای به بیماری های سرطان، آلزایمر و آب مروارید چشم مفید است.

حسینی بیان کرد: کلم، لبنیات و قلم گوساله مواد غذایی تامین کننده کلسیم مورد نیاز بدن انسان است. این کارشناس تغذیه افزود: گنجاندن انواع گوشت، سبزیجات تیره رنگ و نان سبوس دار در رژیم غذایی هفتگی برای پیشگیری از کم خونی که خستگی، گیجی و ضعف بدن انسان از مهمترین نشانه های آن است، جلوگیری می کند.

وی اظهار کرد: مصرف سویا، سبوس گندم، برنج، آجیل، کاکائو و شیر توده های عضلانی بدن را استحکام می بخشد.

وی عنوان کرد: تغذیه در کودکان و نوجوانان از اهمیت بالایی برخوردار است. حسینی گفت: رعایت نکردن رژیم غذایی متناسب نیاز بدن در کودکی و سنین مدرسه منجر به کوتاهی قد، سوء تغذیه و کاهش بهره هوشی و افت تحصیلی می شود.

وی بیان کرد: حذف وعده صبحانه و استفاده از مواد ناسالم غذایی برای میان روزی ها در طول سال تحصیلی از مهمترین آسیب های وارد شده به رژیم غذایی روزانه کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه است.

وی با اشاره به این نکته که 25 درصد انرژی روزانه بدن از طریق وعده صبحانه تامین می شود افزود: مسوولان مدارس و والدین برای آموزش کودکان در مورد پیامدهای منفی خودداری از صرف وعده صبحانه اقدام کنند.

حسینی افزود: صرف شام در ساعات نخست شب، خوابیدن به موقع کودک و سحرخیزی والدین از تکنیک هایی است که میل کودکان به خوردن وعده صبحانه را افزایش می دهد.

وی ادامه داد: بهترین غذاهای صبحانه را یک لیوان شیر، پنیر و گردو، یک لیوان شیر، عسل و گردو، یک لیوان شیر یک ساندویچ تخم مرغ و یک لیوان شیر، کره و مربا است نه ساندویچ های کالباس و غیره که دانش آموزان با خود به همراه می برند.

وی اظهار کرد: شایع بودن بیماری فشارخون و عارضه های چاقی و لاغری مفرط در برخی دیگر از کودکان عدم توجه والدین به تغذیه آنان است.

این کارشناس تغذیه بیان کرد: تغذیه نامناسب عامل بیماری های فشارخون، قلبی و عروقی، دیابت و انواع سرطان است. حسینی افزود: خودداری از مصرف میوه، سبزیجات خام، شیر، گوشت و مصرف بی رویه شکلات و تنقلات شور از مهمترین عادات بد رژیم غذایی کودکان سنین مدرسه است که در صورت اصلاح این رفتارها با استفاده از آموزش در مدارس و رسانه های ارتباط جمعی زمینه پیشگیری از سوء تغذیه و بسیاری از بیماری ها در سنین بزرگسالی را فراهم می کند.

وی گفت: توجه به رژیم غذایی مناسب در سنین سالمندی برای کاهش بیماری‌هایی مانند فشارخون، بیماری‌های قلبی عروقی، پوکی استخوان، اضافه وزن و انواع سرطان ضرورتی اجتناب ناپذیر است. این کارشناس تغذیه تصریح کرد: استفاده از روغن‌های مایع، رژیم غذایی حاوی انواع ویتامین‌ها، آب به اندازه کافی و مواد معدنی الفبای زندگی سالم در دوران سالمندی است. حسینی عنوان کرد: پرهیز از مصرف غذاهای شور، پرچرب، گوشت قرمز و غذاهای سرخ کرده از مواردی است که رعایت آن برای تمام اقشار جامعه به ویژه سالمندان الزامی است. وی اظهار کرد: حذف هر یک از گروه‌های غذایی در برنامه غذایی روزانه پیامدهای منفی برای سلامتی بدن انسان دارد که منجر به بیماری‌های مختلف می‌شود، مثلاً مصرف کم لبنیات منجر به پوکی استخوان، استفاده کم از گوشت‌ها باعث کم‌خونی و فقر آهن که سوء تغذیه لاغری و کوتاهی قد را به دنبال خواهد داشت.