



## آسیب فست فود خوری به کبد و دستگاه گوارش

یک فوق تخصص گوارش و کبد با تشریح مضرات مصرف فست فود برای سلامتی گفت: آسیب این نوع تغذیه ناسالم به همه بدن می‌رسد، اما بیشترین آسیب شامل کبد و دستگاه گوارش می‌شود.

یک فوق تخصص گوارش عنوان کرد؛

آسیب فست فود خوری به کبد و دستگاه گوارش

یک فوق تخصص گوارش و کبد با تشریح مضرات مصرف فست فود برای سلامتی گفت: آسیب این نوع تغذیه ناسالم به همه بدن می‌رسد، اما بیشترین آسیب شامل کبد و دستگاه گوارش می‌شود.

حسین خدمت در گفتگو با مهر با اشاره به افزایش روز افزون فست فودی‌ها در کلانشهرها و گرایش خانواده‌ها به این نوع وعده‌های غذایی، افزود: درباره مضرات فست فود بارها سخت گفته شده، اما به نظر می‌رسد به رغم همه این هشدارها گرایش به خوردن فست فود نه تنها کم نشده که مضاعف شده است.

وی با بیان این مطلب که فست فودها چند ایراد اساسی دارند که برای بدن بسیار مشکل ساز هستند، گفت: مواد تشکیل دهنده آنها معمولاً با کیفیتی بسیار پایین و تاریخ مصرف گذشته هستند.

این استاد دانشگاه اضافه کرد: ضمن اینکه در مواد تشکیل دهنده بسیاری از این فست فودها باید تردید کرد، گوشت مورد استفاده در این فست فودها با مواد بسیار بی کیفیت و غیراستانداردی مخلوط می‌شود و در تهیه آن به هیچ عنوان نکات بهداشتی رعایت نشده است.

این فوق تخصص گوارش و کبد ادامه داد: ضمن اینکه از مواد نگهدارنده بسیاری در این ترکیبات بهره می‌گیرند که اصلاً مناسب نیستند.

وی، بهره‌گیری از ادویه‌های مضر را نیز عامل دیگر خواند و گفت: ایراد دوم آنها ادویه بسیار زیاد به ویژه نمک و فلفل غیراستانداردی است که در این حجم برای بدن و تغذیه بسیار نامناسب اند؛ ضمن اینکه قندها و پروتئین آنها، کیفیت لازم را ندارند و حتی ناسالم هستند.

عضو انجمن گوارش آمریکا با اشاره به سومین ایراد مهم فست فودها گفت: روغن‌هایی که در طبخ این مواد استفاده می‌شود، نه تنها بسیار بی کیفیت هستند و حتی برای سرخ کردن بار اول هم مناسب نیست اما متأسفانه شاهدیم که فست فودفروشی‌ها بارها و بارها از این روغن نامناسب استفاده می‌کنند؛ به طوری که این روغن به شدت سرطان‌زا می‌شود.

### سس و نوشابه، دو چاشنی خطرناک

این فوق تخصص گوارش و کبد در ادامه از دو چاشنی خطرناکی صحبت کرد که معمولاً جزو لاینفک فست فودها هستند. وی با اشاره به دو چاشنی عمده‌ای که معمولاً با این فست فودها سرو می‌شود، به سس‌ها اشاره کرد و گفت: سس‌های بسیار چرب هم همواره تغذیه سالم را زیر سؤال می‌برند. مصرف بیش از حد این سس‌ها بسیار برای بدن مضر و آسیب‌رسان است.

این فوق تخصص گوارش تأکید کرد: تغذیه سالم با چربی و نمک کم و مواد تازه فراهم می‌شود، در حالی که این فست فودها اصلاً این فاکتورها را ندارند.

خدمت در ادامه با اشاره به نوشیدنی‌هایی که معمولاً با فست فودها سرو می‌شود، گفت: نوشابه در رنگ‌های مختلف جزو لاینفک فست فودهاست. مصرف بیش از حد این نوشیدنی در ایجاد سوءتغذیه بسیار موثر است و مانع اصلی در جذب املاح به حساب می‌آید.

### بیشترین آسیب به کبد و دستگاه گوارشی می‌رسد

وی با بیان اینکه این فست فودها همه بدن را تحت الشعاع خود قرار می‌دهند، گفت: آسیب این نوع تغذیه ناسالم به همه بدن می‌رسد، اما بیشترین آسیب شامل کبد و دستگاه گوارش می‌شود.

این فوق تخصص گوارش اضافه کرد: پوکی استخوان، کبد چرب و ضعف عضلانی که این روزها به شدت با آن روبرو هستیم را باید در این نوع تغذیه جست‌وجو کرد.

خدمت با بیان اینکه نوشیدنی‌ها بیشترین آسیب را بر اسکلت بدن می‌زنند و ایجاد پوکی استخوان می‌کنند، گفت: اما فست فودها بیشترین تأثیرشان را بر کبد و گوارش می‌گذارند.

وی افزود: رفاکس و تنبلی معده، اختلال سوخت و ساز در کبد و کبد چرب از مهمترین مضرات این دو ماده غذایی هستند.

### نوجوانان بیشترین آسیب را می‌بینند

این فوق تخصص گوارش با بیان اینکه این مواد بر اساس سن و سال آسیب‌شان افزایش و کاهش می‌یابد، گفت: سنین زیر ۱۶ سال و بالای ۷۰ سال بیشترین آسیب بدنی را از این مواد ناسالم می‌بینند و ممکن است آثار سوء آن را بلافاصله مشاهده کنند.

خدمت تأکید کرد: با این حال باید بگویم بیشترین ضرر به افراد در سنین رشد می‌رسد.

وی توضیح داد: در این سن بدن نیاز به پروتئین خوب دارد و مواد غذایی سالم، اما وقتی این مواد ناسالم به بدن می‌رسند، نوجوانان قطعاً در سال‌های آینده آسیب‌های آن را خواهند دید.

ورزش و تناسب وزن را فراموش نکنید

این فوق‌تخصص گوارش در ادامه با بیان اینکه ورزش مناسب می‌تواند آسیب‌های فست‌فودها را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد، گفت: تحرک و ورزش مناسب می‌تواند مانعی باشد برای بسیاری از آسیب‌های فست‌فودها.

خدمت، یکی از آسیب‌های فست‌فودها را اضافه وزن نام برد و گفت: کسی که فست‌فود می‌خورد معمولاً زیاد و سریع می‌خورد که این امر مهمترین عامل در افزایش وزن است.

وی گفت: افزایش وزن خود حکایتی مجزا دارد و آسیب‌های بسیاری می‌رساند و ورزش تنها راه مقابله با آن است.