مخاطر أضرار وسلبيات الوجبات السريعة



تعرف الوجبة السريعة بأنها الوجبة التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير والغنية بالدهون والسكريات والزيوت والملح, مرتفعة السعرات الحرارية مثل قطع الدجاج المقلية والبرجر وقطع البطاطس المعلبة والشيبسي والفطائر والبيتزا والشاورما والمشروبات الغازية.

وتناول هذه الوجبات تعرض الإنسان للمخاطر الصحية لأنها تشجعه على تناول طعام بسعرات حرارية فائضة، تزيد عن متطلباته واحتياجاته الطبيعية البسيطة، كما أن وجبات المأكولاتالسريعة تشوش عمل نظام التحكم في الشهية في الدماغ، لأنها تتميز بكثافة الطاقة، حيث تحتوي وجبتها على سعرات حرارية تزيد مرتين عن السعرات في وجبة مماثلة الحجم من الغذاء الصحي.ومن جانبه، أكد الدكتور طارق رضا استشارى التغذية أن سوء التغذية يتصدر قائمة مسببات الوفيات فى مصر ويليه الأمراض المزمنة ، مشيراً إلى أن الوجبات السريعة هى السبب وراء حالة الخمول التي أصابت المصريين ونومهم أثناء العمل . وأوضح الخبير المصرى فى لقاء مع "برنامج صباح الخير يا مصر" بالتليفزيون المصرى الأربعاء، أن التقرير الصادر من منظمة الصحة العالمية ، أشار إلى أن سوء التغذية من المسببات الرئيسية للوفيات فى مصر ويليه الأمراض المزمنة، مؤكداً أن الدول الأكثر استهلاكاً للدهون بها أكثر عدد من الوفيات التي تقل بدورها فى دول آسيا مثل الصين واليابان لإعتمادهم على الأعشاب الطبيعية وزيت الزيتون فى الطعام .

وأضاف د طارق رضا أن الإعتماد على الوجبات السريعة تسبب فى انتشار الكثير من الأمراض مثل السمنة والتشحم الكبدى وهشاشة العظام وتكيسات المبيض وغيرها فضلاً عن أن شرب المياه الغازية يصيب العظام بالهشاشة داعياً إلى اتباع نظام غذائي صحي يعتمد على السلطة والخضراوات وزيت الزيتون وعدم الإسراف فى تناول الجبن المطبوخ والقشدة والمثلجات والبيتزا والمقلياتوأشار إلى أن كمية الماء تقل فى الجسم كلما تقدم العمر وتعد التجاعيد وقلة حجم الجسم عند الشيخوخة علامة على نقصها داعياً الى الإكثار من شرب الماء وتخصيص وقت لممارسة الرياضة يومياً وتثبيت وقت تناول الطعام للتمتع بصحة جيدة.وأكد رضا أن الإنسان يحتاج إلى الكالسيوم فى السنوات الأولى من عمره ويمكنه الحصول عليه من مصادر متعددة مثل الخضراوات الداكنة ومنتجات الألبان، ناصحاً بطهى الطعام بالبخار للحفاظ على الفيتامينات الموجودة به وعدم غليه لفترات طويلة.وأوضح رضا أن النظام الغذائي الخاطىء الذي يتبعه المجتمع المصرى وراء قصر معدل العمر والموت المفاجىء، داعياً إلى الرجوع لعصر الإنسان البدائي والعودة للطبيعية وتجنب الوجبات السريعة المسئولة عن حالة الخمول التي تصيب المصريين والنوم أثناء العمل والعصبية.الوجبات السريعة أسرع طريق للاكتئابكما حذر الدكتور بهاء الدين ناجى استشاري التغذية

من تناول الوجبات السريعة لأنها تصيب الإنسان بالاكتئاب وتجعله عدوانياً، مؤكداً أن الوجبات السريعة بها كمية كبيرة من الدهون المشبعة التي تحفز إفرازهرمون الأدرينالين بالجسم فتجعل الإنسان أكثر عدوانية وتحفز للشجار مع الأخرين ويقدم على تصرفات غير محسوبة مثل الطلاق ، محذراً من خطورة الحميات الغذائية الكيميائية التي تعتمد على البروتينات ، ناصحاً بتناول الفاكهة والنشويات والشيكولاتة لأنها تحسن الحالة المزاجية.

وأكد ناجى فى برنامج "صباح الخير يا مصر" بالتليفزيون المصرى، أن نوعية المأكولات التي يتناولها الإنسان تساهم في تحديد مزاجه ولهذا لابد من تجنب تناول البروتين والمواد الدهنية ليلاً لأنها تؤدى إلى نومٍ مضطرب وكوابيس، كما تجعل الإنسان يعانى من مزاج سىء في الصباح التالي، ناصحاً بتناول كوب من الزبادى مضافاً إليه ملعقتين من عسل النحل لأنه يحسن أداء الجهاز الهضمى .

وأوضح ناجي أن تناول الشيكولاتة الى جانب وجبات غذائية متوازنة العناصر تحتوى على النشويات مثل الأرز والمكرونة والقمح يحسن من الحالة المزاجية، لأنها تساعد الجسم على الاستفادة من مادة "السيروتونين" المسئولة عن الإحساس بصفاء المزاج والشعور بالسعادة، مؤكداً أن الوجبات السريعة تعوق تخليق هذه المادة .

وأضاف ناجى أن اللوز واللبن الرائب والبروكلي من العناصر التي تساهم ايضاً فى تحسين الحالة المزاجية والهضم وتجنب الإنسان الإصابة بالأمراض النفسية المرتبطة بالغذاء نتيجة السمنة .

سندوتش سريع.. يدمر ذاكرتك وقد أظهرت دراسة اعدها معهد كارولينسكا للأبحاث فى ستوكهولم ، أن نظاماً غذائياً غنياً بالسكر والشحوم كما هى الحال فى الوجبات السريعة قد يساهم فى الإصابة بمرض الزهايمر

.

وقد درس باحثون تصرفات فئران معدلة جينياً بعدما قدم لها على مدى تسعة أشهر أطعمة غنية بالشحوم والسكر والكوليسترول .

وأوضحت سوزان أكتيرين واضعة الدراسة، أنه تبين عبر دراسة دماغ هذه الفئران وجود تبدل كيميائى شبيه بالتبدل المسجل فى دماغ مرضى الزهايمر، ولاحظ الباحثون أن كمية كبيرة من الكوليسترول فى الأغذية تخفض من وجود بروتينة فى الدماغ تدعى "ارك" وتساهم فى عملية "تخزين" الذاكرة .

وخضعت هذه الفئران قبل ذلك لتعديلات جينية لتقليد متغيرة لجينة بشرية "ابو اى 4" التى تشكل احد عوامل احتمال الإصابة بالمرض، والتى من بين وظائفها نقل الكوليسترول، وكانت دراسات سابقة اشارت إلى وجود رابط ممكن بين الحمية الغذائية وظهور هذا المرض .

ويصيب مرض الزهايمر واضطرابات قريبة منه أكثر من 24 مليون شخص فى العالم و"سيتضاعف هذا العدد كل عشرين عاماً" طبقا لتقرير حديث لمنظمة الصحة العالمية .

وجبة سريعة.. تعادل إدمان الهيروين وقد حذر باحثون بريطانيون من أن الوجبات السريعة الدسمة والغنية بالدهون، قد تسبب الإدمان بنفس الطريقة، التي تسببها المخدرات، وخصوصاً الهيروين، حيث اكتشفوا أن الإفراط في الأكل ليس بسبب نقص الإرادة والسيطرة على النفس، وإنما بسبب عوامل إدمان معينة ، بحيث يصبح جسم الإنسان مدمنا على الدهون والسكريات ، الأمر الذي يساعد في تفسير ارتفاع معدلات البدانة في العالم .

وأوضح العلماء أن الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون تنشط إفراز المواد الكيماوية المسؤولة عن الشعور بالسرور والنشوة في الدماغ، التي تعرف بالأفيونات الطبيعية، وهو ما يشجع اعتماد بعض الحيوانات وحتى البشر، على السكريات والطعام الحلو، مفسّرين الأمر بأن الدماغ في هذه الحالة أصبح مدمنا على أفيوناته نفسها، بنفس مبدأ الإدمان على المخدرات، كما يُعتقد أن السيطرة على الشهية تتم من خلال نظام معقّد من الهرمونات، ومواد أخرى ينتجها الجسم .وتدمر خصوبة الرجال كما أفادت دراسة حديثة أن الإسراف في الوجبات السريعة له تأثيرات ضارة علي خلايا الخصية بسبب زيادة ترسيب الدهون التي تحتويها هذه الوجبات وتأكسدها مع غزوها المتتالي لخلايا الخصية مسببة تليفها واضطراب وظائفها, حيث تخفض معدل هرمون الذكورة الذي يعرف بـ" التستوستيرون" ، الأمر الذي يهدد خصوبة الرجال. ومن خلال الدراسة التي أجريت على حيوانات التجارب في وحدة أبحاث الكيمياء الحيوية بكلية الصيدلة جامعة الزقازيق المصرية، عن طريق تغذية ذكور فئران التجارب بوجبات تضاهي الوجبات السريعة في المحتوي والمضمون شملت هامبورجر وعيش الكايزر مخلوطاً بصلصات المايونيز والكاتشب ولمدة تراوحت من 5

أشهر وبصورة متواصلة. واتضح أن تناول الفئران بشغف بالغ هذا النوع من الطعام انعكس في زيادة الوزن بصورة واضحة وخاصة سمنة الأحشاء الداخلية ، وترسبت الدهون وزادت معدلات أكسدة الدهون وانخفض

معدل هرمون الذكورة " التستوستيرون" ، حيث أظهر فحص الأنسجة مجهرياً تحللاً واضحاً في خلايا الخصية وقلة الحيوانات المنوية وتليفاً بصورة واضحة ، وكان السبب المرجح لكل ذلك زيادة ترسيب الدهون وتأكسدها مع غزوها المتتالي لخلايا الخصية. وأشار الدكتور محمد السويدي أستاذ التحاليل الطبية، إلى أن هذا النوع من الأطعمة يوجد بها سعرات حرارية زائدة عن المطلوب سواء كان مصدرها الكربوهيدرات مثل العيش الكايزر أو الدهون داخل أنسجة الهامبورجر، إضافة إلي مكسبات الطعم الأخري مثل المايونيز والكاتشب، وهي دهون أخري مضافة, حيث تتعرض هذه النوعية من اللحوم لحرارة عالية أثناء الطهي مع زيوت وشحومات حيوانية تشكل عبئاً علي الجهاز الهضمي.