

## چگونه ارزش تغذیه ای فست فود را افزایش دهیم

منظور از فست فود غذای آماده ای است که معمولاً بدون قاشق، چنگال و بشقاب و عمدتاً به شکل ساندویچی سرو می شود و غذای انگشتی به حساب می آید. فست فودها یا "غذاهای آماده"، غذاهایی هستند که خیلی آسان و سریع تهیه می شوند و شامل پیتزا، انواع ساندویچ، هات داگ، چیپس، پنیر، مرغ سرخ کرده، ناگت مرغ به همراه سیب زمینی سرخ کرده و... می باشند.



مصرف بی رویه فست فودها می تواند مشکلاتی را برای سلامت ایجاد کند. چاقی و اضافه وزن، بیماری های قلبی و عروقی و اختلالات گوارشی و کبد از عوارض مصرف این مواد می باشد زیرا این نوع غذاها با کالری، نمک و چربی به ویژه اسید چرب اشباع بالا و ویتامین و مواد معدنی اندک، در دراز مدت خطر ابتلا به فشارخون بالا را افزایش می دهند. نان های مورد استفاده در غذاهای آماده نیز غالباً بدون سبوس است که منجر به کاهش دریافت فیبر مورد نیاز بدن می شود. این غذاها معمولاً دارای نمک زیادی هستند، نمک به عنوان طعم دهنده، نگهدارنده (به علت خاصیت ضد باکتریایی) و پیوند دهنده ذرات گوشت عمل می کند. جذب کلسیم در بدن با مصرف زیاد این غذاها به علت نمک بالای آنها کم شده و فرد در معرض کمبود کلسیم قرار می گیرد.

با بکارگیری روش هایی می توان فست فودی مصرف کرد که ارزش تغذیه ایی بیشتری داشته باشند . بعنوان

مثال:

از میوه ها و سبزیهای سالم و تازه ( گوجه فرنگی ، خیار، کاهو، کلم ، فلفل دلمه ای) همراه با آنها استفاده نمایید. مصرف مقادیر مناسب این مواد می تواند ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن تامین نموده و فیبر موجود در آنها با کاهش جذب چربی از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کند.



انواع سس ها و پنیر پیتزا مملو از چربی است . **بجای سس مایونز از سس گوجه فرنگی که چربی کمتری دارد استفاده کنید.** اصرار نداشته باشید که میزان پنیر پیتزا زیاد باشد. به این ترتیب چربی کمتری مصرف می کنید. بجای سیب زمینی سرخ شده هم می توان از سیب زمینی تنوری استفاده کرد.

مصرف نوشابه های گازدار کولا را به حداقل مقدار برسانید. به جای نوشابه های گازدار از آب، دوغ های کم نمک و بدون گاز یا انواع آب میوه **طبیعی و تازه** استفاده نمایید.

مریم زارعی ، کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت سلامت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

