

## مضرات فست فودها بر کودکان

مضرات فست فودها بر روی کودکان تاثیرات نامطلوبی داشته و آنها را مستعد بسیاری از بیماری ها از جمله تاخیر در رشد بدنی و مغزی می کند.

فست فودها به علت ارزش غذایی بسیار پایین و مواد مضر موجود در آن و دارا بودن کربوهیدرات های فراوان و عدم وجود فیبر مقدار زیادی گلوکز در جریان خون ایجاد می کنند.

گلوکز تاثیرات نامطلوبی بر روی پانکراس و ترشح انسولین می گذارد. در نتیجه انرژی زیادی نیاز است تا بدن کودک این مواد را دفع کند.

زمانی که کودکان در سن رشد هستند دچار کمبود کلسیم و ویتامین D و خیلی مواد ضروری دیگر در بدن هستند.

فست فودها در رشد بدنی و مغزی ( کاهش بهره هوشی) رشد قد و بخصوص قدرت بینایی آنها اختلال ایجاد می شود.

مضرات فست فودها بر روی سیستم ایمنی اطفال تاثیر و آن را تضعیف می کند. فست فودها به کبد کودکان آسیب می رساند و در نوجوانی ممکن است کبد آنها دچار نارسایی شود.

فست فودها باعث بیماری های دیابت فشار خون و غیره در بزرگسالی می شوند و ممکن است در نوجوانی دچار مشکلات پوست و مو شوند.

پس بهتر است برای جلوگیری از این مشکلات به کودکانمان بیشتر آموزش دهیم.

از سبزیجات میوه ها و حبوبات و انواع آجیل به جای شیرینی ها، فست فودها، چیپس و کلوچه و غیره استفاده کرده و آن ها را به سالم زیستن با تغذیه طبیعی آشنا کنیم

مضرات فست فودها بر رشد و روان کودکان

### چاقی و کاهش اعتماد به نفس

از آن رو که اسکلت اصلی افراد در کودکی شکل می گیرد، مصرف زیاد فست فودها علاوه بر خطرات جسمی فراوان و بروز چاقی، منجر به کاهش اعتماد به نفس کودکان می شوند  
مضرات فست فودها بر کودکان بخصوص پسر بچه ها بیشتر بوده و آن ها را از بازی و تحرک دور خواهند کرد. این چاقی آنها را از جمع همسالان خود دور و به منزوی شدن آن منجر می شود.

افزایش ساعات تماشای تلویزیون و بازی های کامپیوتری، کاهش فعالیت بدنی و انتخاب های غذایی نادرست در ایجاد این مشکل نقش موثری دارند .



## مصرف فست فودها - خطر چاقی کودکان

### مضرات فست فودها بر کودکان و اختلالات عصبی

شاید آنچه کمتر به آن فکر کرده باشید، این است که فست فودها حتی می‌توانند بر اختلالات روانی هم تأثیرگذار باشند.

تحقیقات نشانگر آن است که محصولات فرآوری شده و روغن‌های اشباع هردو جزء اصلی فست فودها هستند، که حالت‌های عصبی را تشدید و آستانه تحریک‌پذیری را پایین می‌آورد

### مضرات فست فودها بر کودکان و اختلال رشد

نداشتن ارزش تغذیه‌ای و بالا بودن کالری باعث می‌شود، مواد موثر رشد کودک به وی نرسیده و کودک دچار اختلال رشد و انواع بیماری‌ها از جمله ضعف دید، کاهش رشد قد، کاهش یادگیری و ... می‌شود.

خیلی از محققین علت کاهش رشد قد، در نسل‌های اخیر را تغذیه نامناسب کودکان در سن رشد می‌دانند.

از دیگر مضرات فست فودها کاهش هوش نیز می‌باشد، معمولاً در فست فودها از روغن‌های جامد و اشباع استفاده می‌شود که باعث کاهش هوش و بار مغزی کودکان می‌شود.

### بیماری‌های گوارشی

سوسیس و کالباس بیش از همه، سیستم گوارش را درگیر کرده و بر آن تأثیر مخرب دارد.

در تمام کارخانجات تولید سوسیس و کالباس از نیترات و نیتريت در تهیه این محصولات استفاده می‌کنند. نیترات در مجاورت باکتری‌های روده به ماده‌ای به نام نیتروزامین تبدیل می‌شود.

نیتروزامین به میزان بالایی خطر بروز انواع سرطان‌ها از جمله سرطان روده را افزایش می‌دهد.

البته باید گفت یک یا دو بار استفاده از فست فودها مشکل جدی ایجاد نمی‌کند، اما افرادی را می‌بینیم که به طور متوسط یک روز در میان فست فود می‌خورند. این افراد در معرض خطرات جدی هستند.

اگر به آمار بیماری سرطان در کشور آمریکا نگاهی بیندازید متوجه می‌شوید که میزان سرطان روده در این کشور چقدر بالاست. زیرا مصرف غذاهای فست‌فود در این کشور بیش از سایر کشورهاست.

مضرات فست فودها بر کودکان و تضعیف سیستم ایمنی

مطالعات جدید نشان داده که مصرف فست فودها و محصولات فرآوری شده از جمله سوسیس و کالباس به مرور زمان بر سیستم ایمنی بدن تاثیر گذاشته و آن را تضعیف می‌کند.

سیستم گوارشی با سیستم ایمنی در ارتباط است. هر آنچه که بتواند بر سیستم گوارش تاثیر بگذارد، بر سیستم ایمنی هم تاثیر گذار است.

حدود ۵۰ درصد سیستم ایمنی ما از سیستم گوارش نشات می‌گیرد. حدود ۴۰ درصد سلول‌های سیستم ایمنی در سیستم گوارش قرار دارند.

بنابراین فست فودهایی که سیستم گوارشی را درگیر می‌کنند می‌توانند به طور غیرمستقیم بر سیستم ایمنی هم تاثیر تخریبی داشته باشند.

مضرات فست فودها بر کودکان و انواع بیماری ها

میکروب ها و باکتری های باقی مانده در برخی فست فودها آمار بالایی از مراجعه کودکان به مراکز درمانی بر جای گذاشته است.

سالانه کودکان زیادی در دنیا به علت ضعف بدنی و سیستم دفاعی کامل در برابر برخی میکروب ها بخصوص در سوسیس و کالباس، جان خود را از دست می دهند.

علاوه بر مسمویت های ضعیف و حاد، فست فودها باعث زمینه چینی بیماری های گوناگون در بزرگسالی می شوند.

از جمله آن ها می توان به ناراحتی های قلبی، نارسایی کبد، بالا رفتن قند و چربی و... اشاره کرد.

نکته مهم: هرچه سن استفاده از فست فود کاهش یابد، رشد کودک بیشتر دستخوش خطر می شود.

این خطر بیشتر در کمین کودکان نوپاست که با آشنا شدن آن ها با چربی و شوری زیاد، دیگر غذاهای کم چرب تر و کم نمک تر را نمی پذیرند و به اصطلاح پایه سلیقه غذایی آن ها کج بنا گذاشته می شود.

### راه حل

متأسفانه باید افزایش رابطه فست فود و کودکان را پذیرفت و تنها در صدد کاهش آن برخاست.

والدین اگر خود سعی کنند، غذاهای متنوعی در خانه برای کودک فراهم آورند، این مشکل کمتر ایجاد خسارت می کند.

در کنار انواع برگرها یا سیب زمینی های خانگی بهتر است مصرف انواع سالادهای سالم را افزایش دهید. نکته بعدی این است که دفعات رفتن به رستوران ها را کاهش دهید. این امر را به مرور انجام داده تا ذائقه کودک به مرور تغییر نماید.

## زنگ خطر برای دیابتی ها

فست فودها و افزایش خطر دیابت

معمولا فست فودها غذاهایی سرخ شده هستند که برای طبخ آن از روغن های اشباع مضر استفاده می شود. این روغن ها بارها و بارها به نقطه دود می رسند و از این نظر می توانند سرطانزا باشند.

علاوه بر این روغن ها باعث بالا رفتن قند و تشدید بیماری در دیابتی ها می شود. به این ترتیب که در یک سیکل معکوس، چربی به قند تبدیل شده و باعث بالا رفتن قند می شود. می توان گفت اگر افراد به بیماری مبتلا باشند، با مصرف فست فودها تشدید بیماری خود را تضمین کرده اند. همچنین اگر به بیماری ها مبتلا نباشند، مصرف درازمدت فست فودها می تواند باعث ایجاد بیماری شود.

## مضرات فست فودها بر کودکان و خطر مرگ در سنین جوانی!

فست فودها، خصوصا انواعی از آن که مدت طولانی سرخ می شود، کلسترول خون را افزایش می دهد. همین می تواند عامل بیماری های قلبی عروقی، کبد چرب و بروز انواع سکته های قلبی و مغزی باشد. یکی از فاکتورهای سکته و مرگ و میر در دوران جوانی تغذیه غلط در دوران کودکی و مصرف بی رویه فست فودها می باشد.

ممکن است انگل بگیری!

## فست فود خطر انگل در کودکان

اگر به طور مداوم و بیش از حد فست فود بخورید، انواع انگل‌ها را به بدن خود دعوت کرده‌اید. شاید تصور کنید ابتلا به انگل‌ها بیشتر برای کودکان است.

اما باید بگوییم این موضوع در بزرگسالان هم به میزان زیادی دیده شده و در حال افزایش است. مسلماً محیط آلوده تولید محصولات فرآوری شده می‌تواند منجر به ابتلا به انگل شود و این دور از ذهن نیست.

## مضرات فست فودها بر کودکان و تشدید سردردهای میگرنی



## سر درد های میگرنی در کودکان

مصرف فست‌فودها به دلیل ادویه زیاد و روغن بیش از حد، در برخی افراد باعث عود سردردهای میگرنی می‌شود.

اگر چه این غذاها می‌تواند حملات را سریع‌تر و طولانی‌تر کند اما تحقیقی مبنی بر اینکه فست فودها عامل میگرن هستند، وجود ندارد.

مرغ سوخاری را دست کم نگیرید!



### مرغ سوخاری مضر برای کودکان

شاید فکر کنید اگر در منو، مرغ و گوشت را انتخاب کنید، از بیماری‌های سوسیس و کالباس در امان هستید.

اگرچه این غذاها اندکی بهتر از سوسیس و کالباس هستند، اما به هیچ عنوان مضراتشان تفاوت قابل ملاحظه‌ای ندارد.

سرخ شدن‌های طولانی کیفیت غذاها را به حداقل می‌رساند.

### مضرات فست فودها بر کودکان و مخلفات در دسترس

وقتی با منوی فست فودها رو به رو می‌شوید، اغلب به غذای اصلی رضایت نمی‌دهید و انواع سس‌ها، قارچ سوخاری و پنیر، نوشابه، سیب‌زمینی سرخ شده، پیاز حلقه‌ای و ناگت را سفارش می‌دهید!



محققان می‌گویند ضرر مخلفات و خوراکی‌هایی که در کنار فست فودها سرو می‌شود، به اندازه خود فست فودهاست.

خوردن فست فودها با افزایش رشد زودرس و چاقی نیز همراه است و این را بگذارید کنار تمام عوارضی که در این مطلب از آن‌ها یاد کردیم.

پیشنهادهای شما چیست؟!

پیشنهاد اول اینکه شما می‌توانید یک روز در هفته را به خرید مواد غذایی اختصاص دهید. سعی کنید از انواع سبزی‌ها سبدها را پر کنید.

سالاد همیشه باید در سفره غذا حضور داشته باشد، بنابراین از کاهو، کرفس، هویج، کلم بنفش، فلفل‌های دلمه‌ای، جوانه‌ها، خیار و گوجه‌فرنگی، انواع کلم و... غافل نشوید.

همین وجود سبزی‌های پاک شده و ضدعفونی شده در یخچال خانه، شما را هر شب برای درست کردن سالاد ترغیب می‌کند. اگر سبزی خوردن هم بخرید که یک نمره عالی دارید.

فکر نمی‌کنید نگهداری از سبزیجات تازه برای یک هفته کمی مشکل باشد؟

نه، اصلاً هرچیزی راهی دارد! اغلب این مواد برای ۵ تا ۶ روز در یخچال قابل نگهداری هستند.

مثلاً می‌توانید هویج را پاک کنید و سریع با خردکن برقی یا آسیاب خرد کنید و در یک ظرف (بدون آب یا روغن) کمی تفت دهید و بعد از خنک شدن در یخچال نگهداری کنید.

کلم قرمز را هم می‌توان خرد کرد و با یک لیوان آب و سرکه کمی پخت و آن را برای چند روز نگهداری کرد.

کرفس و کاهو و سایر مواد را هم باید شسته و ضدعفونی کنید و بگذارید آب اضافه آن کمی گرفته شود و در یخچال بگذارید.

در این صورت حتی پسر و دختر کوچکتان هم می‌توانند ظرف سالاد را تهیه کنند. به همین راحتی!

و ابتکارات بعدی؟

ببینید با یک نو آوری کوچک می‌توانید روی سالاد با توجه به سلیقه‌تان از پنیر رنده شده، کشمش یا گردو یا همه آن‌ها استفاده کنید.

انواع کوه‌ها، املت گوجه‌فرنگی و املت پنیر هم غذاهای حاضری لذیذی هستند. فراموش نکنید که مصرف روزانه یک تخم‌مرغ برای همه افراد خانواده توصیه می‌شود.



### سالادها و افزایش سلامتی کودکان

مورد دیگر هم اینکه همیشه ماست همراه با خیار یا هویج رنده شده یا کدوی سبز رنده شده یا حداقل ساده آن را سر سفره داشته باشید، چراکه ماست منبع خوب کلسیم است و بچه‌ها باید به طعم آن خو بگیرند.

دیدید که برای غذاهای حاضری تنها باید مواد مورد نیازتان آماده باشد تا شما در مدت کوتاهی بتوانید آن را تهیه کنید.

اگر بنشن پخته و فریز شده هم داشته باشید حتی انواع آش را هم می‌توان به سرعت تهیه کرد.

دیگر اینکه می‌توانید از سبزی‌های خرد شده آماده برای پخت سبزی پلو استفاده کنید. کلاً یک

ساعت بیشتر طول نمی‌کشد و آن را با تن ماهی یا با کوکوی سبزی میل کنید.

مضرات فست فودها بر کودکان و عشق پیتزاها را چه کنیم؟

## پیتزای خانگی

حق با شماست. بعضی از افراد خانواده عاشق پیتزا هستند و قرار نیست با این برنامه کسی را از چیزی محروم کنیم، اما این موضوع هم راه حل دارد.

شما می‌توانید پیتزا را در خانه و به راحتی تهیه کنید. نان پیتزای آماده به شما کمک می‌کند در یک ماهیتابه پیتزا بپزید.

از انواع سبزی‌هایی که دوست دارید مثل: قارچ تفت داده شده پیاز، تکه‌های ریز از انواع فلفل‌ها، کرفس ریز شده همراه با کمی گوشت چرخ شده که قبلاً آن را پخته‌اید یا تکه‌ای گوشت پخته شده مرغ یا ماهی استفاده کنید. پنیر را کمتر بریزید چون پنیر پیتزا بسیار چرب است.

اگر ته ماهیتابه را هم کمی چرب کنید و در ماهیتابه را بگذارید که حرارت داخل پنیر را ذوب کند، پیتزای قابل اعتمادی پخته‌اید که به مراتب بهتر از آن چیزی است که از بیرون سفارش می‌دهید.

برای بچه‌هایی که سوسیس و کالباس و سیب زمینی سرخ کرده جزئی از زندگی‌شان شده چه پیشنهادی دارید؟

اگر کودکان شما از آن دسته بچه‌هایی هستند که سوسیس و کالباس دوست دارند، آنها را منع نکنید چون آن وقت دور از چشم شما از ساندویچ‌های بازار خریداری می‌کنند.

بهتر است در برنامه غذایی گاهی ساندویچ‌های مورد علاقه بچه‌ها را با سوسیس و کالباسی که خودتان می‌خرید و از مارک آن و وجود پروانه بهداشت روی آن مطمئن هستید بخرید.



### کالباس خانگی

نکته اصلی اینجاست که در منزل، شما شرایط پخت صحیح را رعایت می‌کنید از کاهوی ضد عفونی شده و گوجه‌فرنگی که با دست خودتان خرد شده استفاده می‌کنید.

بنابراین هم به علاقه بچه‌ها توجه کرده‌اید و هم کنترل اوضاع را از دست نداده‌اید.

یک ظرف سالاد و یک ساندویچ تهیه شده با مواد مطمئن بهتر از این است که بچه‌ها در حسرت این غذاها در بیرون خانه در معرض خطر قرار بگیرند.

سیبزمینی سرخ کرده هم غذایی است که همه دوست دارند ولی اگر ما اضافه وزن داریم و چاق هستیم و اگر در خانواده‌مان افراد مبتلا به بیماری قلبی داشته‌ایم باید خودمان مراقب باشیم. نمی‌گوییم هرگز سیبزمینی سرخ کرده نخورید ولی سیبزمینی آب‌پز و کبابی هم خوشمزه است. سیبزمینی‌های تنوری را امتحان کنید و ذائقه بچه‌هایتان را به این‌گونه غذاها عادت دهید.

و به‌عنوان آخرین مورد، یکی از جذابیت‌های فست‌فودها، بیرون خانه غذا خوردن است. آن را چه کنیم؟

این مورد، خیلی خوب و در عین حال فریبنده است. شما می‌توانید گاهی برای تنوع در محل‌های مورد علاقه کودکان در خارج از خانه غذا بخورید اما سبد سبز غذای خانگی‌تان حتماً همراهتان باشد.

آخرین یافته‌های علمی در مورد مضرات فست‌فودها بر کودکان

تاثیر غذاهای چرب در بدنتأثیر غذاهای چرب در بدن همانند تأثیر ماری‌جوآنا است، بر اساس نتایج یک پژوهش آمریکایی، مصرف مواد غذایی چرب منجر به تولید مولکول‌هایی در بدن می‌شود که حسی شبیه به حس مصرف ماری‌جوآنا ایجاد می‌کند و واکنش‌های شیمیایی بدن را به افراط در خوردن مواد غذایی سوق می‌دهد.

البته پیش از این نیز محققان می‌دانستند بعضی از غذاها می‌تواند باعث ایجاد تشنگی شود اما نمی‌دانستند تأثیر این قبیل غذاها تا چه حد است.