

این خوراکی خوشمزه با سلامتی دشمن است



مطالعات مرکز تحقیقات و پیشگیری ایلینویز آمریکا نشان می‌دهد که خوردن پیتزا به اندازه سیگار کشیدن برای افراد به ویژه کودکان مضر است. پیتزا محبوبترین غذای کودکان در سراسر جهان است درحالیکه بزرگترین منبع کالری، چربی‌های اشباع شده و نمک محسوب می‌شود.



تحقیقات نشان می‌دهد که غذاهای حاوی پنیر چرب، نمک و گوشت

به اندازه سیگار برای افراد مضر است.

این رژیم غذایی علاوه بر افزایش چربی و فشار خون و اضافه وزن، باعث برهم زدن تعادل هورمون‌های کودکان و کاهش یادگیری در آنان می‌شود .

معمولاً کودکانی که از غذاهای آماده و فست فود استفاده می‌کنند، بسیار خشن و غیرقابل کنترل هستند.



تحقیقات دیگری نشان می‌دهد که این کودکان پیشرفت درسی نیز ندارند و نسبت به کودکانی که رژیم غذایی سالم دارند، نمرات کمتری می‌گیرند؛ به علاوه اکثر آنان بیش فعال هستند. متأسفانه پیتزا با یک نوشیدنی شیرین در وعده غذایی استفاده می‌شود و مجموع تمام این عوامل بدن را در معرض دیابت قرار می‌دهد.

مصرف یک وعده پیتزا باعث دریافت ۲۳۰ کالری اضافی می‌شود.



محققان به والدین هشدار داده‌اند که استفاده از رژیم غذایی سالم و متقاعد کردن فرزندان به استفاده از این رژیم، نیازمند یک برنامه مستمر، اراده قوی و مشاوره با متخصصین تغذیه است. سبزیجات و پروتئین‌های بدون چربی بهترین منبع تولید انرژی بدن بخصوص در کودکان هستند.

اتفاقات بدن بعد از خوردن فست فود را بدانید



گروه اینترنتی پرشین استار

در طول یک ساعت پس از مصرف فست فودها، بدن به واسطه فعل و انفعالاتی که اتفاق می‌افتد، با افزایش فشار خون، کم آب شدن، تداوم احساس گرسنگی و نیاز به پر خوری مواجه می‌شود. نشریه دیلی میل در گزارشی درباره مصرف غذاهای موسوم به فست فود نوشت:

در ۱۰ دقیقه نخست

پس از مصرف انواع فست فود از جمله یک همبرگر عادی (با پنیر و سس) که حاوی افزون بر ۵۰۰ کالری است، میزان قند خون بدن به سطح غیر عادی افزایش می‌یابد. غذاهای فست فود با آزاد سازی مواد شیمیایی بیشتری که در بدن احساس خوب ایجاد می‌کند (مانند ناقل عصبی دوپامین که باعث بروز احساس لذت می‌شود) موجب فعال شدن سیستم پاداش مغز می‌شوند. این رویه که میل نامعمول به خوردن را ایجاد می‌کند، فرآیندی مشابه عملکرد تخدیرکننده‌هایی همچون کوکائین است.

پس از ۲۰ دقیقه

با توجه به این که این نوع غذاها سطح بالایی شربت ذرت و سدیم دارند و هر دو خاصیت اعتیاد آور دارند، اشتهای کاذب برای خوردن ایجاد می کنند.

پس از ۳۰ دقیقه

فست فودها حاوی مقادیر زیادی سدیم هستند. این مقدار زیاد نمک باعث تحریک کم آبی بدن می شود. کم آبی بدن با ایجاد علائمی که دقیقا شبیه گرسنگی است، نیاز به صرف غذای بیشتر را به فرد تلقین می کند. همچنین زمانی که بدن سدیم زیادی را جذب می کند، از بین بردن نمک برای کلیه ها دشوار می شود و شرایط را بیش از پیش پیچیده می کند. به این معنی که وجود سدیم زیاد و بیش از حد باعث می شود که قلب برای پمپاژ خون به رگ های بدن، سریعتر کار کند. همین امر باعث بروز فشار خون بالا و نهایتا به بیماری های قلبی و سکته مغزی منجر می شود.

بعد از ۴۰ دقیقه

۴۰ دقیقه بعد از صرف فست فودها انسان همچنان احساس گرسنگی می کند، زیرا کنترل قند خون از بین می رود و باعث می شود که اشتیاق به صرف فست فودها بیشتر شود. زمانی که برای اولین بار یک غذای پر کالری مصرف می شود، واکنش انسولین سطح گلوکز خون را پایین می آورد و موجب می شود که انسان میل بیشتری به غذا خوردن داشته باشد. فست فودها حاوی شربت ذرت هستند؛ این شربت مملو از فروکتوز به سرعت در بدن جذب می شود و باعث افزایش انسولین و ایجاد احساس گرسنگی بیشتر می شود.

بعد از ۶۰ دقیقه

هضم غذا در بدن معمولا حدود ۲۴ تا ۷۲ ساعت طول می کشد. فست فودها از جمله انواع همبرگر که چربی های ترانس (اشباع نشده) دارند، از غذاهایی هستند که به واسطه چرب بودن هضم کامل آنها زمان زیادی می طلبد. بر اساس این گزارش، هضم کامل چربی های ترانس (اشباع نشده) تقریبا ۵۱ روز طول می کشد. علاوه بر این، مطالعات مختلف ثابت کرده اند که چربی های ترانس با ابتلا به بیماری های قلبی، چاقی، سرطان و دیابت نیز ارتباط دارند. در این گزارش به مشتاقان فست فود توصیه شده است که مواد غذایی موجود در این غذاها به ویژه اگر به طور مرتب از آنها استفاده شود، آسیب جدی به بدن می زنند و بهتر است مصرف این غذاها کاهش یابد.