

بررسی انواع فست فود و بیماری‌های جسمی و روحی حاصل از مصرف آن

منصوره سلیمانی فرد^{۱*}، محمد امیدنژاد^۲

۱- دانشجوی دکتری مهندسی علوم و صنایع غذایی، شیمی مواد غذایی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، گرگان،

ایران

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی، شیمی مواد غذایی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان،

گرگان، ایران

mansooresoleimani14@gmail.com

چکیده

جهانی شدن و تغییر در شیوه زندگی، تا حد زیادی عادات غذا خوردن اشخاص را تحت تاثیر قرار داده است و بسیاری از مردم مجبور به مصرف غذاهای آماده با کالری بالا از جمله تنقلات شده‌اند. امروزه مصرف فست فود و دیگر غذاهای متنوع، به کاهش مقاومت بدن، ابتلا به بیماری‌هایی از جمله افزایش فشار خون، چاقی، تصلب شرایین و نازایی می‌شود. همچنین این مواد منجر به مشکلات روحی از جمله افسردگی، سستی اراده، میل به خواب زیاد می‌شود. علی‌رغم معایب مذکور، این مواد دارای مزایایی از جمله صرفه‌جویی در زمان و ایجاد فرصت‌های شغلی می‌باشند. پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی-روحی انسان‌ها در صورت تغذیه صحیح میسر خواهد شد. با توجه به اهمیت و گستردگی این موضوع در جوامع امروزی، هدف از تحقیق حاضر بررسی انواع فست فودها و بیماری‌های ناشی از مصرف آن‌ها در مصرف کنندگان می‌باشد. در این مطالعه مروری نقلی، با استفاده از کلمات کلیدی فست فود، تغذیه و بیماری‌ها، مطالعاتی مرتبط با آخرین یافته‌ها و مراجع معتبر علمی دنیا گردآوری شده است. در پایان، مطالب مرتبط فیش برداری شد. نتیجه نهایی این‌که، علاوه بر جنبه‌های تغذیه‌ای، لازم است کیفیت فست فودها، تاثیر آن‌ها بر سلامت مصرف کنندگان، و اقدامات پیشگیرانه جهت ایجاد آگاهی و تغییر شیوه مناسب تغذیه، ارائه شود.

واژه‌های کلیدی: تغذیه سالم، فست فود، بیماری‌های جسمی و روحی.

مقدمه

۱-۱- نقش تغذیه در سلامت

مصرف کنندگان از دیدگاه اسلام

قرآن کریم پاسخگوی تمام نیازهای مادی و معنوی انسان در مسیر رشد و کمال، و جامع برنامه‌های و دستورات عمل‌هایی است که در پرتو آن می‌توان به سعادت دنیوی و اخروی نائل شد. از این رو در کنار بیان احکام، دستوراتی نیز در حیطه زندگی مادی انسان، در آیات قرآن به چشم می‌خورد که به‌عنوان مقدمه و ابزاری مهم در جهت تحقق هدف آفرینش و کمال مادی و معنوی او به شمار می‌رود. از طرف دیگر انسان دارای دو بعد روحی و جسمی است که بر همدیگر تاثیر گذارند و رشد و تعالی هر کدام به دیگری وابسته است. از این رو حفظ سلامت بخش مادی، به‌عنوان وسیله‌ای ارزشمند در جهت کمال و تعالی او بسیار حائز اهمیت می‌باشد. تغذیه به‌عنوان مهم‌ترین عامل سلامتی، تاثیر بسزایی در روند تکامل روح و جسم انسان دارد. از این رو نوع و کیفیت تغذیه بسیار مورد توجه اسلام بوده و احکام و دستورات ارزشمندی در قرآن و روایات به این موضوع اختصاص یافته‌اند (۱۹). با توجه به اهمیت و

تاثیر مستقیم نوع غذا و مقدار آن در جسم و روح انسان، در ذیل به چندی از آیات قرآن مجید و احادیث در این زمینه اشاره شده است:

۱- سوره بقره؛ آیه ۵۷ (در زمینه نوع غذا) می‌فرماید: هر کسی غذای نامرغوب خورد، به خودش ظلم کرده است.

۲- سوره بقره؛ آیه ۶۱ (در زمینه نوع غذا) می‌فرماید: هرکس غذای نامناسب خورد، به ذلت می‌افتد "مانند قوم بنی‌اسرائیل". پیامبر اکرم (ص) (در زمینه مقدار غذا) می‌فرماید: مادر همه داروها، کم‌خوری است (۴). همچنین امام علی (ع) (در زمینه مقدار غذا) می‌فرماید: کم‌خوری، مانع بسیاری از بیماری‌های جسم می‌شود (۵).

باتوجه به اهمیت سلامت تغذیه بر روح و جسم انسان از دیدگاه اسلام و طب سنتی، در این مقاله سعی شده است به مزایا و اثرات منفی بر سلامت جسم و روح مصرف‌کنندگان محصولات ناول و آماده از قبیل فست فود اشاره شود.

۱-۲- تاریخچه فست فود

فست فودها در ابتدا در دهه ۱۹۵۰، تا امروز به‌عنوان یک الگوی غذایی غالب در میان

"سلیمانی فرد و امیدنژاد، بررسی انواع فست فود و بیماری‌های جسمی و روحی حاصل از مصرف آن"

از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و یا فیبر فاقد یا ضعیف می‌باشد، اما انرژی بالایی دارد. این مواد غذایی حاوی مواد مغذی ضروری برای سلامت بدن نمی‌باشند. از این رو، این مواد غذایی با ارزش غذایی پایین و ناسالم بوده و ممکن است تحت عنوان مواد غذایی Junk نامیده شوند. Junk food یک واژه غیررسمی می‌باشد که برای برخی از مواد غذایی که ارزش غذایی کم و یا بدون ارزش هستند، به کار می‌رود. این مواد غذایی به یک زبان عامیانه در جهت منافع عمومی در سال ۱۹۷۲ توسط مایکل جاکوبسن، مدیر مرکز علوم، واشنگتن D.C ابداع شد (۱۲).

۱-۴- دلایل نامگذاری این مواد غذایی به

Junk food

عاملی که باعث شده این غذاها با عنوان Junk food نامگذاری شوند، این است که آن‌ها حاوی سطح بالایی از شکر تصفیه شده، آرد سفید، چربی ترانس و چربی اشباع نشده، نمک، و مقدار زیادی از افزودنی‌های مواد غذایی مانند مونوسدیم گلوتامات و تارترازین و همزمان، فاقد پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد

کودکان ایالات متحده رشد کرده است (۶، ۷). مصرف فست فود توسط کودکان به پنج برابر افزایش یافته، به طوری که این مقدار از ۲ درصد از کل انرژی در اواخر دهه ۱۹۷۰ به ۱۰ درصد از انرژی کل در اواسط دهه ۱۹۹۰ رسید (۸).

در جهت بررسی این تغییر مشخص شد تعداد مواد غذایی در رستوران‌ها بیش از دو برابر از سال ۱۹۷۲ تا ۱۹۹۵ افزایش یافته است و در حال حاضر بالغ بر حدود ۲۴۷۱۱۵ در سراسر کشور می‌رسد (۹). فست فود تقریباً بر تمامی بخش‌های جامعه از جمله جوامع محلی، مدارس دولتی و بیمارستان‌ها سایه افکنده است (۱۰، ۱۱). این روند به نظر می‌رسد توسط تبلیغات و بازاریابی فعالیت‌های گسترده در کودکان و خانواده آن‌ها بیش‌تر و سریع‌تر می‌شود (۷).

۱-۳- تعریف فست فود

فست فود (Fast food) به بیانی ساده، به معنی مواد غذایی بدون کالری (Empty calorie) هستند. یک ماده غذایی بدون کالری، در واقع غذایی سرشار از کالری و یا کالری بالا می‌باشد که از نظر مواد مغذی کم مقدار،

جمله آن است که ارزش غذایی کمی دارند
(۱۴) و :

- بیش از ۳۵ درصد از کالری آن از چربی
حاصل می شود (به جز شیر کم چرب).

- بیش از ۱۰ درصد کالری از چربی های
اشباع (هر گونه چربی ترانس).

- بیش از ۳۵ درصد کالری از قند، مگر این
که آن با ۱۰۰ درصد میوه ساخته شده و بدون
افزودن شکر باشد.

- بیش از ۲۰۰ میلی گرم سدیم (نمک) در
هر وعده برای تنقلات

- بیش از ۴۸۰ میلی گرم سدیم (نمک) در
هر وعده برای وعده غذایی اولیه.

همچنین لیست مواد تشکیل دهنده مواد
غذایی را می توان به طور مختصر در اشکال
مختلف مواد غذایی junk بررسی نمود. به طور
کلی، اگر در یکی از مواد غذایی، یکی از دو
مواد اول غالب، چربی یا یک شکل از قند
باشد، پس آن به احتمال زیاد مواد غذایی junk
می باشد. حضور شربت ذرت با فروکتوز بالا
در مواد تشکیل دهنده یک ماده غذایی، اغلب
یک اختطار یا اطلاع نهایی برای معرفی مواد
غذایی junk به شمار می رود (۱۳، ۱۴).

معدنی ضروری، فیبر و دیگر ویژگی های سالم
می باشند.

این غذاها آنزیم های کمی دارند که مسئول
تولید ویتامین ها و مواد معدنی می باشند، اما
حاوی سطح بالایی از کالری در محتوای خود
می باشند. یک ماده غذایی که سرشار از چربی،
سدیم و یا شکر بوده و با وجود ارزش غذایی
کم، دارای کالری بالایی می باشد، به طور کلی
به عنوان یک ماده غذایی Junk شناخته
می شود. در مقابل، مواد غذایی Junk به آسانی
حمل، خرید و مصرف می شوند. به طور کلی،
مواد غذایی Junk با اضافه کردن افزودنی های
غذایی و رنگ به منظور افزایش طعم، بافت و
افزایش عمر انبارداری، ظاهری بسیار جذاب
دارند (۱۳).

۱-۵- شناخت مواد غذایی Junk

مواد غذایی junk، مشابه خیلی موارد دیگر،
تنها زمانی که مشاهده می شود، می تواند
شناخته شود. در واقع می توان به طور مختصر
برحسب آنچه که در برچسب های مواد
غذایی junk مشاهده می شود، می توان
اطلاعات به شرح ذیل را خلاصه نمود. از

"سلیمانی فرد و امیدنژاد، بررسی انواع فست فود و بیماری‌های جسمی و روحی حاصل از مصرف آن"

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر یک تحقیق مروری نقلی-مباحثه‌ای بوده که با بررسی کتب، با استفاده از بررسی متون و پایگاه‌های اینترنتی و مراجع علمی معتبر، انواع فست فود، تعاریفی از فست فودها و چگونگی تاثیر غذاهای آماده و غذاهای طبخ شده در رستوران بر سلامت افراد، گردآوری و بیان شده است. استراتژی جمع‌آوری اطلاعات بدین‌گونه بود که جستجو با کلمات و عبارات زیر شکل گرفت:

مزایای فست فودها، تاثیر مواد غذایی آماده مصرف بر سلامت جسم و روح مصرف‌کننده، بیماری‌های حاصل از مصرف فست فودها، معایب حاصل از مصرف فست فودها و همچنین کلید واژه‌های فست فود، دلایل نام‌گذاری فست فود، که این عبارات و واژه‌ها به صورت منفرد یا ترکیبی استفاده شد. جهت تهیه مطالب با منابع لاتین و فارسی از بانک‌های اطلاعاتی الکترونیکی مشتمل بر وزارت بهداشت، مقالات علوم پزشکی و نشریات کشور و مراجعه به مجلات بهره‌گیری شد.

نتایج و بحث

۳-۱- انواع فست فود

غذاهای فست فود به‌طور کلی به سه گروه فست فود سبز، قرمز و زرد تقسیم می‌شوند که در ذیل به‌طور خلاصه شرح داده می‌شود (۱۵):

۳-۱-۱- فست فودهای قرمز: عوامل زیادی برای قرار گرفتن یک غذا در این گروه وجود دارد. اولین عاملی که موجب می‌شود بیشتر غذاها در این گروه قرار گیرند، داشتن بیش از یک گرم چربی ترانس است. سیب‌زمینی سرخ شده از دسته غذاهای قرمز است زیرا اغلب رستوران‌ها برای سرخ کردن این محصول از روغن‌هایی استفاده می‌کنند که موجب افزایش چربی ترانس در آن‌ها می‌شود. اگر رستورانی از روغن مخصوص سرخ‌کردنی برای تهیه سیب‌زمینی سرخ کرده استفاده کند، می‌تواند سیب‌زمینی سرخ کرده سالم‌تری را عرضه نماید، البته در مصرف آن نباید زیاده‌روی نمود. با این وجود غذاهایی که توسط روغن‌های سالم طبخ شوند، مفید خواهند بود. به‌عنوان مثال اگر سیب‌زمینی در روغن بادام زمینی سرخ شود، جزء گروه سبز و سالم طبقه‌بندی می‌شود. اکثر پیش‌غذاهایی که در

گروه قرار می‌گیرند. غذاهای سبز، چربی اشباع و ترانس کمی دارند، نمک و کلسترول آن‌ها کم است و کالری آن‌ها در مقایسه با غذاهای زرد و قرمز پایین‌تر است. این غذاها را می‌توان به صورت روزانه نیز مصرف کرد.

۲-۳- مزایا و عوامل موثر بر جذابیت مواد

غذایی Junk/Fast

۱-۲-۳- مزایا: فست‌فودها دارای مزایایی به شرح ذیل می‌باشند (۱۶، ۱۷، ۱۸):

۱- فاکتور زمان: صرفه‌جویی در تولید و طبخ.

۲- راحتی و آسایش و یا در دسترس بودن: به راحتی در هر مکان و هر زمان قابلیت تهیه و مصرف را دارند.

۳- ارائه گزینه‌های سالم (Offers healthy options): مواد غذایی سالمی نیز تحت این عنوان ممکن است ارائه شود (فست‌فود سبز).

۴- ایجاد فرصت‌های شغلی: در این راستا برای چندین نفر اشتغال‌زایی صورت می‌گیرد.

۵- جذابیت در طعم: به دلیل حضور همزمان و تراکنش بین روغن و شکر و یا نمک، طعم ویژه‌ای حاصل می‌شود.

۶- جذابیت: بسته‌بندی جذاب این مواد به

رستوران‌ها عرضه می‌شوند، جزء قرمز طبقه‌بندی می‌شوند، زیرا حاوی کالری بالا، چربی اشباع شده و قند فراوانی می‌باشند.

۱-۲-۳- فست‌فودهای زرد: این گروه از فست‌فودها به حدی سالم نیستند که بتوان آن‌ها را در گروه سبز جای داد و تا حدی هم غیرسالم نیستند که آن‌ها را در گروه قرمز طبقه‌بندی کنیم. به عنوان مثال پیتزای معمولی در این دسته قرار می‌گیرد، زیرا چربی ترانس و گوشت قرمز زیادی ندارد و از طرف دیگر سبزیجات یا غلات سبوس‌دار هم ندارد. چیکن‌برگر هم مانند پیتزا در همین دسته قرار می‌گیرد.

۱-۲-۳- فست‌فودهای سبز: این دسته، با کیفیت‌ترین و سالم‌ترین غذاها را در خود جای می‌دهد. برای این که غذایی در این گروه قرار گیرد، باید خصوصیات مختلفی داشته باشد. واضح است مواد غذایی که با غلات سبوس‌دار، میوه‌ها، سبزیجات و روغن‌های سالم تهیه شوند، در این دسته قرار می‌گیرند. غذاهای سبز شامل پیتزای سبزیجات، بیشتر ساندویچ‌ها، سالادها، تخم‌مرغ و پیش‌غذایی که با سبزیجات تهیه می‌شوند، نیز در این

"سلیمانی فرد و امیدنژاد، بررسی انواع فست فود و بیماری‌های جسمی و روحی حاصل از مصرف آن"

دلیل ظاهری جذاب با افزودن مواد رنگی،

طعم‌زا و افزودنی‌های مرتبط

۷- عامل تبلیغ: تبلیغات نقش مهم و اساسی در جذب عموم دارد، به‌ویژه کودکان و نوجوانان.

۳-۲-۲- معایب و اثرات منفی فست فودها

بر سلامت مصرف‌کنندگان

تغییراتی که در شیوه زندگی مردم ایجاد شده است، منجر به کاهش فرصت کافی جهت تهیه غذا شده است. این موضوع، صنعت تولید مواد غذایی از جمله غذاهای آماده، رستوران‌ها، فست فودها را ایجاد و گسترش داده است. به‌صورت مستمر و آرام، مصرف این مواد گسترش بیشتری یافته و در مواردی که فرصت تهیه و آماده‌سازی غذا وجود ندارد، استفاده می‌شوند (۱).

فست فودها معایب و مضرات بسیار زیادی بر سلامت جسمی و روحی مصرف‌کننده‌ها دارند. امروزه خوردن غذاهای سرخ شده، یخ‌زده، کنسروها و نوشابه‌ها و دیگر غذاهای متنوع، به کاهش مقاومت بدن، ابتلا به بیماری‌ها از جمله سوء هاضمه، گشاد شدن معده و بزرگ شدن شکم، سوزش قلب، چاقی، تصلب شرایین، نقرس، سنگ کلیه،

نازایی و غیره می‌شود. علاوه بر مشکلات جسمی، منجر به مشکلات روحی از جمله افسردگی، سستی اراده، میل به خواب مفرط می‌شود. جهت کاهش و درمان افسردگی در طب سنتی، سبزیجات (ریحان، گشنیز، اسفناج، کاهو، کدو، نعناع، شوید، کاسنی، کرفس و برگ چغندر)، میوه‌ها (خیار، هندوانه، انگور، هلو، انار، موز و سیب)، میوه خشک و آجیل (کشمش، انجیر خشک و بادام) سفارش شده است (۲۰).

۳-۲-۲-۱- تاثیر فست فودها بر سلامت

کودکان

امروزه کودکان خودشان را در میان جامعه پیچیده‌ای می‌یابند که تغییرات زیادی را متحمل می‌شود (۲۱). ویفرها، چیپس، کولا، پیتزا و برگرها، به شکل غیرقابل انتظاری از جمله مواد غذایی جذاب میان بچه‌ها به شمار می‌روند. به نظر می‌رسد بچه‌ها بی‌مقدمه در داخل دنیای فست فودها و ماشین‌های سرویس‌دهنده این مواد غذایی متوقف شده‌اند، که روی هم‌رفته و ناخود آگاه منجر به ویرانی و تخریب سلامتی کودکان می‌شوند. تغذیه مناسب، بیشترین اهمیت را جهت رشد یکنواخت بین سنین ۱۲-۶ سال دارد. در یک

کارشناسان هشدار می‌دهند که خوردن بیش از حد غذاهای junk، یکی از فاکتورهای مهمی است که در چاقی اپیدمی کودکان، نقش بسزایی را ایفا می‌کند (۲۵). از این رو خانواده هر شخص در جامعه، نیاز دارد درباره برخی غذاها و اثرات آنها بر سلامت فرزندان آگاه شوند تا فرزندان خود را از این عوامل محافظت و دور نمایند (۲۶).

با این وجود، گستردگی جامعه زنان شاغل، منجر به تشویق کودکان مدرسه‌ای به غذاهای آماده و ترک غذاهای سنتی می‌شود و این نیز یکی از مهم‌ترین عوامل موثر بر رغبت دانش‌آموزان و کودکان به مصرف غذای آماده می‌باشد (۱۳).

۲-۲-۲-۲- بیماری‌ها و مشکلات جسمی و روحی حاصل از مصرف فست‌فودها از جمله این معایب و مضرات می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

۱- سرطان: نیتريت‌ها، نیترات‌ها و فسفات‌ها برای حفظ رنگ و طعم و نیز نگهدارنده در سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می‌گیرند و دو ماده نیتريت و نیترات در بدن، به یک ترکیب سرطان‌زا به نام نیتروزآمین تبدیل می‌شود. که بسیاری از آنها در ایجاد

مطالعه انجام شده در چین (۲۰۰۸) مشخص شد که خوردن غذاهای آماده، یک عمل محبوب میان کودکان و نوجوانان در محدوده سنی ۱۶-۸ سال می‌باشد (۲۲). عادات غذایی در چنین محدوده سنی نه تنها بر روی رشد آنها اثرگذار است، بلکه بر رفتار و احساس آنها نیز موثر می‌باشد.

ایام مدرسه مملو از چالش‌هایی است که نیاز به توجه و ثبات طولانی دارد. عادات‌های تغذیه‌ای ضعیف و نامرغوب، پیش زمینه و شرط لازم جهت یادگیری را از بین برده و نیرو و استقامت لازم کودکان، جهت دوست‌یابی، جذابیت و عکس‌العمل به خانواده، شرکت در ورزش و بازی‌ها یا داشتن حس خوب نسبت به اطراف را تخلیه و تخریب می‌کند (۲۳). همچنین بررسی تغذیه مدرسه در ایرلند مشخص نمود که حدود ۴۸,۶ درصد از ناهار خورده شده توسط دانش‌آموزان به عنوان غذای Junk شناخته می‌شوند (۲۴). متخصصان تغذیه به توافق رسیده‌اند که دلیلی برای کودکان با نقص بیش‌فعالی وجود دارد که این اختلال تا حد زیادی به نوع مواد غذایی که کودکان می‌خورند برمی‌گردد (۲۳). از طرفی

"سلیمانی فرد و امیدنژاد، بررسی انواع فست فود و بیماری‌های جسمی و روحی حاصل از مصرف آن"

توسط تنفس کم عمق و آسم مختل می‌شود، نقش مهمی ایفا کند. یک مطالعه اخیر در ژورنال توراکس نشان می‌دهد کودکانی که حداقل سه بار در هفته فست فود مصرف می‌کنند، در معرض خطر آسم (asthma)، رینیت (rhinitis)، شامل داشتن یک بینی متراکم و کسل کننده می‌باشند. بر اساس یک بررسی در مجله مشخص شد یک رژیم غذایی فست فود می‌تواند سیناپس‌های مغز مصرف کننده و مولکول‌های مربوط به حافظه و یادگیری شخص را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین آزمایش‌های حیوانی در آزمایشگاه نیز اثر مشابهی را نشان دادند (۲۷).

۳- سیستم عصبی مرکزی: یک مطالعه در ژورنال Public Health Nutrition نشان داد که خوردن محصولات پخته تجاری (دونات، شیرینی‌های رولتی، و حتی کلوچه سبوس‌دار) و فست فود (پیتزا، همبرگر و هات‌داگ) ممکن است با افسردگی مرتبط باشند. در این مطالعه مشخص شد در افرادی که فست فود مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به افسردگی نسبت به کسانی که فست فود مصرف نمی‌کنند، یا به میزان خیلی کم مصرف دارند، حدود ۵۱ درصد بیشتر است (۲۷).

تومورهای بدخیم موثر هستند. سرطان‌های معده و روده در سال‌های اخیر عمدتاً به علت استفاده بی‌رویه از غذاهای آماده و کنسرو شده، به‌ویژه مواد غذایی که به روش غیراستاندارد تهیه می‌شوند، در دنیا به شدت در حال افزایش است (۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰). شمار سرطان برای ۷,۱ میلیون یا ۱۲,۶ درصد از مرگ سالانه جهانی، با موارد جدید در سال با افزایش ۱۰ تا ۲۰ میلیون نفر تا سال ۲۰۲۰ افزایش خواهد یافت (۳۱). کاربرد تنباکو، بزرگترین و تنها عاملی است که پس از رژیم غذایی نامناسب و عدم فعالیت بدنی، منجر به سرطان می‌شود. هر دو عامل مذکور، میزان شیوع انواع مختلف سرطان در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی (جنون) گزارش شده در مقالات را افزایش و کاهش می‌دهند (۳۲).

۲- دستگاه تنفسی: چاقی و افزایش وزن با افزایش مشکلات تنفسی همراه می‌باشد. حتی بدون تشخیص پزشکی مشخص شده که چاقی ممکن است منجر به تنگی نفس یا خس‌خس (episodes of shortness of breath or wheezing with little exertion) شود. همچنین چاقی می‌تواند در گسترش آپنه خواب وضعیتی که در آن خواب به‌طور مداوم

۶- بیماری آلزایمر: پتانسیل ابتلا به بیماری آلزایمر، از جمله ریسک‌های متعجب کننده مصرف بی‌رویه فست‌فودها می‌باشد و تحقیقات نشان داد که در موش‌های تحت آزمایش، تغییرات شیمیایی، مشابه آنچه که در مغز اشخاص آلزایمر وجود دارد، در مغز آنها رخ می‌دهد (۲۷، ۲۸، ۲۹).

۷- سخت شدن شریان‌ها: کلسترول LDL (لیپوپروتئین با چگالی کم)، کلسترول موجود در غذاهای چرب است که می‌تواند منجر به مشکلات جدی در قلب و شریان شود. خون قادر به پردازش نسبت به این شکل از کلسترول نمی‌باشد، زیرا با کلسترول ترکیب و آن را اکسید می‌کند و ماده‌ای به نام پلاک ایجاد می‌کند. این پلاک‌ها در شریان‌ها تجمع یافته و به تدریج آنها را مسدود می‌سازند (۲۷، ۲۸، ۲۹).

۸- آسیب به کبد: سطوح بالایی از اسیدهای چرب ترانس در فست‌فودها یافت می‌شود و این مواد غذایی می‌توانند در ایجاد کبد چرب دخیل باشند (در کبد چرب رسوب می‌کنند) و در طول زمان، می‌توانند منجر به اختلال در عملکرد کبد و بیماری‌های کبدی شوند (۲۷، ۲۸، ۲۹).

۴- تاثیر بر استخوان: هنگام استفاده از غذاهای سرشار از کربوهیدرات و قند و شکر، باکتری ساکن در دهان اسید تولید می‌کند. این اسیدها می‌توانند مینای دندان را تخریب کنند (بدون جایگزین)، که یک عامل موثر در پوسیدگی دندان به‌شمار می‌رود. بهداشت دهان و دندان ضعیف نیز به سایر مشکلات بهداشتی در ارتباط است. سدیم بیش از حد، خطر ابتلا به پوکی استخوان (استخوان‌های نازک و شکننده) را افزایش می‌دهد. جذب کلسیم و پروتئین در بدن، با مصرف زیاد فست‌فودها به علت نمک بالای آنها، کم شده و در نهایت منجر به پوکی استخوان می‌شود (۲۷). در تایید موارد مذکور، در یک پژوهش دیگر مشخص شد علاوه بر اثرات دارو، سلامت ضعیف دندان، مرتبط با تغذیه نامناسب و نامرغوب، سیگار کشیدن و بهداشت دهانی ضعیف می‌باشد (۳۲).

۵- تاثیر بر پوست: سطح بالای قند در فست‌فودها در ایجاد آکنه نقش موثری را ایفا می‌کند. همچنین یک مطالعه در Thorax ریسک بیماری آگزما (التهاب، اثرات و نشانه‌های تحریک پوست) در کودکان مبتلا به یک رژیم غذایی با فست‌فودها را مشخص کرد (۲۷).

"سلیمانی فرد و امیدنژاد، بررسی انواع فست فود و بیماری‌های جسمی و روحی حاصل از مصرف آن"

چرب امگا ۳، با نتایج بهتری همراه بود (۳۴). مطالعات مکرر مردم با بیماری‌های روحی- روانی شدید نشان داد که چربی‌های اشباع از رژیم غذایی مصرفی از جمله گوشت و محصولات لبنی مرتبط با پیامدها و نتایج وخیم‌تری در بیماری اسکیزوفرنی همراه می‌باشد (۳۴).

۱۱- عملکرد ضعیف و اضافه وزن: فست فودها حاوی مقادیر چربی بالایی بوده و این چربی با مصرف مواد مذکور در بدن تجمع می‌یابد و منجر به چاقی و اضافه وزن می‌شود. هر چقدر نسبت مصرف این مواد بیشتر شود، شخص دچار اضافه وزن بیشتری شده و بالطبع ریسک ابتلاء به بیماری‌های جدی و مزمن از قبیل دیابت، آرتریت و بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد و احتمال حمله قلبی در این موارد نیز وجود دارد (۲۷)، (۲۸، ۲۹). در سراسر جهان، حداقل ۱۷۷ میلیون نفر (۲٫۸ درصد) از جمعیت مبتلا به دیابت می‌باشند. این شمار انتظار می‌رود به ۳۷۰ میلیون (۴٫۴ درصد) از جمعیت جهان تا سال ۲۰۳۰ برسد (۳۱). این رابطه بین دیابت و اسکیزوفرنی بیشتر از هر نوع بیماری روحی- روانی و جسمانی که همزمان رخ می‌دهد،

۹- فشار خون: سطوح بالای چربی و سدیم در فست فودها می‌تواند منجر به فشار خون بالا (high blood pressure or hypertension) شود. تغذیه سدیم بالا می‌تواند یک اثر یا عملکرد منفی بر کلیه‌ها داشته باشد و حتی در برخی موارد، منجر به بیماری‌های کلیوی شود (۲۷، ۲۸، ۲۹).

۱۰- آسیب به قلب: سطوح بالای چربی و سدیم در فست فودها می‌تواند در ایجاد بیماری‌های قلبی و افزایش کلسترول خون و همچنین در ایجاد و ساخت پلاک‌های شریانی نقش موثری ایفا کند (۲۷). در یک بررسی توسط ام کربدی (۲۰۰۳)، عادات غذایی ۱۰۲ نفر بیمار شدید روحی روانی با میانگین مصرف ۱۶ قسمت میوه و سبزی در یک هفته، با مصرف ۳۵ بار میوه و سبزی در هفته، مقایسه شد (۳۳). مشخص شد که نتیجه سلامت بخشی فیزیکی یک رژیم غذایی نامرغوب، شامل بیماری‌های CVD (بیماری‌های قلبی)، دیابت، چاقی و در برخی موارد سرطان می‌باشد. وابستگی قوی ویژه‌ای میان مصرف شکر و نتایج ضعیف‌تر در بیماری اسکیزوفرنی مشاهده شد. در حالی که مصرف ماهی و غذاهای دریایی، به‌ویژه اسیدهای

مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. بحث در مورد شیوع و اتیولوژی بیماری دیابت در افراد مبتلا به بیماری شدید روحی-روانی نیز وجود دارد (۳۵).

۱۲- تاثیر بر کلیه و برخی اجزاء مهم دیگر: سدیم منجر به حفظ آب در بدن شده و بالطبع ایجاد نفخ و پف‌کردگی را در شخص مصرف کننده ایجاد می‌کند. سدیم همچنین در سخت و بزرگ شدن عضله قلب شرکت کرده و می‌تواند در ایجاد نارسایی احتقانی قلب و سیروز کبدی نقش موثری را ایفا کند. همچنین در ایجاد سنگ کلیه و بیماری‌های کلیوی و سرطان معده شرکت می‌کند (۲۷).

۱۳- تاثیر بر سطوح انرژی: فست فودها حاوی مواد مغذی لازم برای سلامت بدن نمی‌باشند. به عنوان یک نتیجه از یک طرف هم منجر به چاقی شخص شده و از طرف دیگر شخص انرژی لازم برای امور روزمره را دریافت نمی‌کند. سطوح بالای قند در این مواد منجر به استرس در متابولیسم بدن می‌شود که این استرس ناشی از حالتی است که لوزالمعده جهت جلوگیری از افزایش خطرناک سطح قند خون، در زمان مصرف مواد قندی بالا، مقادیر بالایی انسولین تولید می‌کند (۲۷، ۲۸، ۲۹).

همچنین در یک بررسی مشخص شد که چاقی منجر به مرگ ۳۰۰۰۰۰ شخص در ایالات متحده امریکا شده است. تحقیق در غذاهای آماده رستوران‌ها مشخص نمود که یک رابطه مستقیم میان شمار غذاهای آماده رستوران‌های واقع در مناطق محلی یا بومی با میزان چاقی وجود دارد (۳۶).

۱۴- کمبود مواد مغذی: غذاهایی که در فست فودها طبخ می‌شوند، دارای ارزش غذایی پایینی از نظر ویتامین و املاح مورد نیاز بدن می‌باشند. کمبود ارزش‌های غذایی، یکی از مشکلاتی است که کودکان و نوجوانان را در سن رشد تهدید می‌کند. اگر کودک در سنین پایین از نظر مواد مغذی کمبود داشته باشد، قطعا در دوران نوجوانی نیز دچار این مشکل خواهد بود. کودکان و نوجوانانی که به‌وفور از این غذاها استفاده می‌کنند، دچار کمبود کلسیم و ویتامین D هستند (۲۷، ۲۸، ۲۹).

۱۵- خوردن نوشابه: یکی دیگر از مشکلات غذاهای آماده، عرضه نوشابه‌های گازدار در کنار تمام این غذاها می‌باشد. اسید موجود در نوشابه‌های گازدار موجب فرسایش مینای دندان شده و همچنین قند بالای این محصولات، پوسیدگی دندان‌ها را تسریع

"سلیمانی فرد و امیدنژاد، بررسی انواع فست فود و بیماری‌های جسمی و روحی حاصل از مصرف آن"

و ترجیحا در صورت استفاده از فست فودهای سبز استفاده شود و یا جایگزین‌های سالم انتخاب و مصرف شود.

نتیجه‌گیری

این مطالعه اطلاعاتی را در مورد عادت‌های غذایی در کشورهای مختلف نشان می‌دهد. عدم آگاهی در مورد حقیقت junk food فقدان هنر نمایش و آگاهی در هر گوشه از جامعه می‌باشد. پیام یا تبلیغات برای رستوران‌های سالم در هر گوشه از جامعه توسط شمار زیادی از آگهی‌های junk food تخریب و محو شده است (۲۵). در بررسی مقالات مختلف مشخص شد که بدن شخص در روزی که فست فود مصرف می‌کند، نسبت به سایر روزها، انرژی بیشتری را دریافت نموده و همچنین غذایی با کیفیت پایین‌تری را دریافت نموده است. با این وجود کاربرد فست فودها بخشی جدایی ناپذیر از زندگی توسعه یافته و همچنین جهان در حال توسعه می‌باشد و در آینده همرا با مصرف این مواد و پیشرفت، افزایش چاقی و مشکلات مرتبط با آن امری گریزناپذیر می‌باشد. با این حال در مصرف این مواد مراقبت و تداوم لازم

می‌کند. به علاوه نوشابه‌ها فاقد ارزش غذایی بوده و به خاطر میزان قند بالا، دارای کالری زیادی هستند که موجب چاقی می‌شوند. همچنین نوشابه‌های رژیمی نیز به دلیل داشتن قند مصنوعی آسپارتام، اشتهاآور می‌باشند (۲۹).

۱۶- حذف عادت‌های خوب غذایی و غذاهای سنتی: غذاهای سنتی علاوه بر مسایل فرهنگی، دارای مواد مغذی بسیار خوب و سالمی می‌باشند. این مواد با وجود ارزش تغذیه‌ای بسیار مناسب، با گسترش فست فود، نقش آن‌ها رو به کاهش است و این مساله موجب می‌شود عادت‌های خوب تغذیه‌ای افراد نابود شود (۲۹).

۱۷-دیگر اثرات منفی: در مدت زمان کوتاه، مصرف سطوح بالایی از مواد چرب منجر به عملکرد شناختی ضعیف (poor cognitive performance) می‌شود و شخص احساس خستگی کرده و به دلیل عدم دریافت اکسیژن کافی تمرکز شخص دچار اختلال شود (۲۹).

با توجه به موارد مذکور می‌توان نتیجه‌گیری کرد که معایب حاصل از مصرف فست فودها بیشتر از مزایای حاصل از آن است

می‌باشد، چرا که این مواد به قدری جذاب هستند که شخص به مصرف این مواد عادت خواهد کرد (۳۷، ۳۸). لازم به یادآوری است که مصرف فست‌فودها در طولانی مدت باعث اضافه وزن، ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، ابتلا به فشار خون، ابتلا به برخی سرطان‌ها مثل سرطان پروستات، پانکراس، سینه، ریه، روده، ابتلا به دیابت، چاقی مفرط، اختلالات کیسه‌ی صفرا و همچنین افسردگی و بیماری‌های روحی-روانی شدید می‌شود یا در تشدید اثرات آن‌ها اثر مثبتی دارد. همچنین دلایل معمول ذکر شده برای نرخ مرگ و میر و حالت بیماری در افرادی که به شدت دچار بیماری شدید روحی-روانی هستند، میزان بالای سیگار کشیدن، تغذیه نامناسب و نامرغوب، عدم تحرک و ورزش همزمان مصرف مواد مخدر و روابط جنسی نا امن (غیر بهداشتی) می‌باشد (۳۹، ۴۰). این رفتارها اغلب اشاره در ادبیات تحت عنوان انتخاب سبک زندگی دارد. کاربران ممکن است استدلال کنند که این رفتارها به هیچ وجه انتخاب نیست، اما عواقب یا نتیجه جسمی، روانی، اجتماعی و زیست محیطی داشتن یک بیماری شدید روانی و تجویز درمان برای آن‌ها می‌باشد. در پایان با توجه مطالب مذکور به صورت جمع‌بندی، توصیه می‌شود به جای استفاده از غذاهای چرب سرشار از قند و ادویه، از فست‌فودهای سالم و غذاهای سنتی استفاده کنیم. همچنین مخلوط میوه‌ها و سبزی‌ها، تخمه‌ها و تنقلات، میوه‌های خشک شده (توت، آلو، پسته، انجیر، خرما و غیره) که عوارض بسیار کمی دارند و چربی‌هایی که در این دانه‌های خوراکی وجود دارد، برخلاف چربی‌هایی که در فست‌فودها استفاده می‌شود، چربی‌های بسیار مفیدی هستند که نه تنها باعث بیماری نمی‌شوند، بلکه کلسترول بد خون (LDL) را کاهش داده و باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) بدن می‌شوند.

می‌باشد، چرا که این مواد به قدری جذاب هستند که شخص به مصرف این مواد عادت خواهد کرد (۳۷، ۳۸). لازم به یادآوری است که مصرف فست‌فودها در طولانی مدت باعث اضافه وزن، ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، ابتلا به فشار خون، ابتلا به برخی سرطان‌ها مثل سرطان پروستات، پانکراس، سینه، ریه، روده، ابتلا به دیابت، چاقی مفرط، اختلالات کیسه‌ی صفرا و همچنین افسردگی و بیماری‌های روحی-روانی شدید می‌شود یا در تشدید اثرات آن‌ها اثر مثبتی دارد. همچنین دلایل معمول ذکر شده برای نرخ مرگ و میر و حالت بیماری در افرادی که به شدت دچار بیماری شدید روحی-روانی هستند، میزان بالای سیگار کشیدن، تغذیه نامناسب و نامرغوب، عدم تحرک و ورزش همزمان مصرف مواد مخدر و روابط جنسی نا امن (غیر بهداشتی) می‌باشد (۳۹، ۴۰). این رفتارها اغلب اشاره در ادبیات تحت عنوان انتخاب

References

- ۱- شرکت فولاد مبارکه اصفهان. ۱۳۹۲. کتاب اصول تغذیه صحیح و کارآمد از منظر اسلام. انتشارات ارکان دانش. ص ۷۳، ۷۴، ۹۹، ۱۱۰، و ۲۲۳.
- ۲- قرآن کریم. سوره بقره؛ آیه ۵۷.

فهرست منابع

"سلیمانی فرد و امیدنژاد، بررسی انواع فست‌فود و بیماری‌های جسمی و روحی حاصل از مصرف آن"

۳- قرآن کریم. سوره بقره؛ آیه ۶۱.

۴- حسینی عاملی، م. ۱۳۸۴. مواعظ العددیه. طلیعه النور.

- ۵- رسولی، س.ه. ۱۳۷۸. غررالحکم و دررالکلم. دفتر نشر فرهنگ اسلامی. جلد ۲. ص ۳۷۰.
- 6- Boston, MA: Houghton Mifflin; 2001.
- 7- Nestle M. (2002). Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health. Berkeley, CA: University of California Press.
- 8- Guthrie, J. F., Lin, B. H., and Frazao, E. (2002). Role of food prepared away from home in the American diet, 1977–78 versus 1994–96: changes and consequences. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34:140–150.
- 9- Technomic. (2002). US Foodservice Industry Forecast. Chicago, IL: Technomic Inc.
- 10- Levine J. (1999). Food industry marketing in elementary schools: implications for school health professionals. *Journal of School Health*, 69, 290–291.
- 11- Zive, M. M., Elder, J. P., Prochaska, J. J, et al. (2002). Sources of dietary fat in middle schools. *Preventive Medicine*, 35, 376–382
- 12- Brendan O. Neill. Is this what you call junk food? [Internet] (2006). [Last Updated: Thursday, 30 November 2006, 18:48 GMT] Available from: (http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/magazine/6187234.stm).
- 13- Ashakiran and Deepthi., R. (2012). Fast Foods and their Impact on Health. *JKIMSU*, 1, 7-15.
- 14- Anderson., J.W, and Patterson, K. (2005). Snack foods: comparing nutrition values of excellent choices and. junk foods. *The Journal of the American College of Nutrition*, 24, 155-156.
- 15- <http://www.parsacity.com/tourism-article> (January 31, 2017).
- 16- Dixon, H. G., Scully, M. L., Wakefield, M. A, White, V. M., and Crawford, D. A. (2007). The effects of television advertisements for junk food versus nutritious food on children.s food attitudes and preferences. *Social Science and Medicine*, 65, 1311- 1323.
- 17- Fister K. J (2005). Junk food advertising contributes to young Americans obesity. *BMJ*, 331, 1426.
- 18- <http://www.futureofworking.com>, (8 Advantages and Disadvantages of Fast Food, March 12, 2016).
- 19- <http://healthnutrition.parsiblog.com>
- 20- Tavakkoli-Kakhki, M., Eslami, S., and Motavasselian, M. (2015). Nutrient-rich versus nutrient-poor foods for depressed patients based on Iranian Traditional Medicine resources. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 5(4), 1-9.

- 21- Taylor, J. P., Evers, S., and McKenna, M. (2005). Determinants of healthy eating in children and youth. *Canadian Journal of Public Health*, S20-6, S22-9.
- 22- Zhu, S. P., Ding, Y. J., Lu, X. F., Wang, H. W., Yang, M., Wang, J. X., Chao, X. D., and Zhao, Z. (2008). Study on factors related to top 10 junk food consumption at 8 to 16 years of age, in Haidian District of Beijing. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*, 29, 757-62.
- 23- Wiles, N. J., Northstone, K., Emmett, P., and Lewis, G. (2009). 'Junk food' diet and childhood behavioural problems: results from the ALSPAC cohort. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63, 491-8.
- 24- O'Connor, M., Kiely, D., Mulvihill, M., Winters, A., Bollard, C., Hamilton, A., Corrigan, C., and Moore, E. (1993). School nutrition survey. *Iran Medical Journal*, 86, 89-91.
- 25- Kourlaba, G., Panagiotakos, D. B., Mihas, K., Alevizos, A., Marayiannis, K., Mariolis, A., and Tountas, Y. (2009). Dietary patterns in relation to socio-economic and lifestyle characteristics among Greek adolescents: A multivariate analysis. *Public Health Nutrition*, 12, 1366-1372.
- 26- Scaglioni, S., Salvioni, M., Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99, S22-5.
- 27- <http://www.healthline.com> (Pietrangelo and Carey., A. 13 Effects of Fast Food on the Body. Healthline, November 2, 2015).
- 28- Fitday Editor. (2016). (<http://www.fitday.com>, fast food nutrition junk foods effect on your body).
- 29- <http://www.asriran.com>, (April 14, 2010).
- 30- World Health Organisation. (2003). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. WHO, Geneva.
- 31- Robson, D; and Gray, R. (2007). Serious mental illness and physical health problems: A discussion paper. *International Journal of Nursing Studies*, 44, 457-466.
- 32- McCreddie, R., Stevens, H., Henderson, J., Hall, D., McCaul, R., Filik, R., Young, G., Sutch, G., Kanagaratnam, G., Perrington, S., McKendrick, J., Stephenson, D., and Burns, T. (2004). The dental Health of people with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 110, 306-310.
- 33- Department of Health. (2004). *At Least 5 a Week*. Department of Health, London.
- 34- Peet, M. (2004). Diet, diabetes and schizophrenia: review and hypothesis. *British Journal of Psychiatry*, 184 (Suppl. 47,(s102-s105).
- 35- Holt, R. I. G., and Peveler, R. C. (2005). Association between antipsychotic drugs and diabetes. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 8, 125-135.

"سلیمانی فرد و امیدنژاد، بررسی انواع فست‌فود و بیماری‌های جسمی و روحی حاصل از مصرف آن"

- 36- Fitzpatrick, M. (2004). Junk food. *Lancet*, 363, 100.
- 37- Bull, D. (1980). Junk food: carving up the Third World. *Nurs Mirror*, 151, 38-399.
- 38- McNamara, J. R., and Green, J. P. (1991). Decreasing junk-food consumption through the use of self-management procedures: A case study. *Psychological Reports*, 69, 19-22.
- 39- Lambert, T. J. R., Velakoulis, D., and Pantelis, C. (2003). Medical co morbidity in schizophrenia. *Medical Journal of Australia*, 178, S67–S70.
- 40- Brown, S., Birtwistle, J., Roe, L., and Thompson, C. (1999). The unhealthy lifestyle of people with schizophrenia. *Psychological Medicine*, 29, 697–701.

Evaluation of Physical and Mental Diseases Resulting from Consumption of Fast Food

Mansooreh Soleimanifard^{1*} and Mohammad Omidnejad²

1- Ph.D student of Food Science, Food chemistry Agriculture Faculty and Natural Resource of Gorgan, Gorgan, Iran.

2- MSc student of Food Science, Food chemistry Agriculture Faculty and Natural Resource of Gorgan, Gorgan, Iran.

mansooresoleimani14@gmail.com

Abstract

Globalization and lifestyle changes have greatly affected people's eating habits, and many people have been forced to eat high-calorie foods, including snacks. Today, fast food and other foods reduce body resistance, including diseases such as high blood pressure, obesity, atherosclerosis and infertility. It also causes mental problems such as depression, lack of will, and desire for sleep. Despite the disadvantages, these materials have advantages such as saving time and creating job opportunities. Prevention and treatment of human mental-physiological illnesses will be possible if they are fed properly. Considering the importance and extent of this issue in today's societies, the purpose of the present study is to investigate the types of fast- foods and diseases caused by their consumption by consumers. In this review study, using fast food, nutrition and disease keywords, studies have been gathered base on the latest scientific findings and references. In the end, related content was fetched. The end result is that, in addition to nutritional aspects, it is necessary to provide the quality of fast food, their impact on consumer health, and preventive measures to raise awareness and change the way nutrition is provided.

Keywords: Healthy nutrition, Fast food, Physical and mental diseases.