الوجبات السريعة.. كيف نجعلها أكثر ملائمة للصحة؟



- ما حقيقتها؟ تُعرف الوجبة السريعة بأنّها الوجبة التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير، مثل الهامبورجر وشطائر الشاورما والفلافل والفطائر والبيتزا وقطع الدجاج المقلية، مع مشروب غازي أو كأس من العصير وشرائح البطاطس المقلية.. وأهم ما يعيب هذه الوجبات السريعة أنّها لا تحتوي على الفاكهة والسلطات، وأنها تؤكل على عجل بلا هضم جيّد، ويؤثر شرب المواد الغازية على هضمها أصلاً. ومن أخطر ما تحمله هذه الوجبات أنها: سريعة التحضير، وتحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وبالتالي سعرات حرارية عالية، وفقيرة في العناصر الغذائية المفيدة، مثل: الفيتامينات والأملاح والمعادن الضرورية كالكالسيوم والحديد، وغنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام. - أخطارها: ولأنّها وجبات لا تتمتع بأي مميزات غذائية، وعلى العكس تمتلئ بالمواد الضارة صحياً، فأخطارها عديدة مثل: كثرة استهلاك الدهون والسكريات والبروتينات ونقص الألياف والفيتامينات والمعادن المفيدة.. ولذلك فهي تؤدي إلى تراكم الدهون والسكريات في الجسم ومن ثمّ زيادة الوزن فضلاً عن زيادة الأمراض، مثل الكوليسترول في الدم وأمراض الضغط مستقبلاً. وتقوم مطاعم هذه الوجبات بالطهي السريع وتوصيل الطلبات، ويرتب نمط عملها بالأكل بسرعة دون مضغ جيّد؛ مما يسبب عسراً في الهضم، وقد يتعرض من يتناولها للتسمم الغذائي وخاصة في فصل الصيف.. أما من الناحية الاجتماعية بهذه المطاعم وهذه الجبات السريعة التي يطلبها المراهقون في غير أوقات تناول الطعام المعتادة، فإنّها تؤدي إلى فقدان الأسرة متعة الجلوس سوياً على

مائدة الطعام وعدم التواصل الاجتماعي، فضلاً عن أنها ترهق ميزانية الأسرة وتضع بنداً جديداً في مصروفاتها هو بند الوجبات الجاهزة، التي أصبحت هي ونفقات الهاتف النقال (الموبايل) ترهق كاهل العديد من الأسر، التي كانت تخصص سابقاً بنوداً للطعام داخل المنزل فقط، والعلاج والمواصلات والتعليم، وأصبحت الآن تضع بنوداً استهلاكية ترفيهية ضارة.
- باحثة:

وقد أوضحت باحثة أمريكية أن تناول السكريات والأطعمة السريعة والدهون بكثرة يغيّر سلوك الأطفال، وأنّ الوجبات السريعة تدفع إلى خمول العقل وكسله وإلى ترهل الجسم!

كما ذكرت مجلة "نيو ساينتيست" (New Scientist) مؤخراً أن ما يحصل عليه الجسم من الدهون الموجودة بكثرة في الساندويتشات السريعة ووجبات الشوارع يسبب أضراراً بالغة بالمخ، ويؤذي قدرة الذاكرة؛ لأنّ هذا الغذاء يمنع وصول الجلوكوز إلى المخ بكمية كافية. كما أن هناك علاقة قوية بين السمنة المبكرة والانتشار السريع لأمراض السكر وضغط الدم، وأمراض العمود الفقري، وارتفاع نسبة الكوليسترول، والربو، وبعض أنواع السرطان. - تؤدّي إلى الإدمان: ويؤكد "د. محسن الألفي" أستاذ طب الأطفال بجامعة عين شمس في بحث له، إلى الدارسين قد توصلوا مؤخراً إلى أنّ تكرار تناول الأطفال للوجبات السريعة – بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون ومكسبات الطعم – يؤثر على كيمياء المخ ويسلبهم الإرادة؛ فيصبح قرار التوقف عن هذه الوجبات غاية في الصعوبة تماماً مثلما تفعل السجائر وعقاقير الإدمان! حيث أظهرت الأبحاث أنّ الكثير من هذه الوجبات تعمل على تنشيط الجين الخاص بالسمنة بصورة كبيرة، وقد تنبهت إلى هذا الخطر أكثر من 20 ولاية أمريكية، ومنعت طلاب المدارس من تناول هذه الوجبات؛ لوجود علاقة بينها وبين الإصابة بالأنيميا وفقر الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول، ووجود علاقة بين مشروبات "الصودا" التي عادة ما تكون مصاحبة لهذه المأكولات والإصابة بهشاشة العظام، فضلاً عن أنّها تتسبب في عسر الهضم عند تناولها مع الطعام. وعند إضافة الأطعمة المقلية كالبطاطس والأغذية التي تحتوي على المواد الحافظة والملح لكي نحصل على "وجبة كاملة" أو "كومبو"؛ تكون المحصلة هي الحصول على "خطر كامل"، كما يوضح "د. مدحت المسيري" أستاذ الفيزياء الطبية بجامعة القاهرة في بحث له. فأطعمة مثل الهامبورجر وأصابع السمك Fingers Fish والدجاج المقلي؛ تدخل في دائرة المواد المسببة للإصابة بالسرطان.. ومن الممكن بعد التأكد من أضرار جميع هذه الوجبات أن يتم كتابة عبارة تحذيرية على علب الوجبات السريعة تفيد بأنّها "تدمر الصحة وتسبب الوفاة".

وحول إمكانية طبع هذه العبارة على علب الوجبات الجاهزة في مجتمعاتنا العربية يقول الأطباء: إنّ المشكلة أن أكل وجبة جاهزة واحدة ربما لا يكون أمراً مضراً؛ فالوجبة لا تضم سموماً خالصة بطبيعة الحال كالتي تضمها السجائر، ولكن خطورة الوجبة تكمن في إدمان تناولها والاعتماد عليها؛ ولذلك فمن الصعوبة وصفها بأنّها "تدمر الصحة وتسبب الوفاة" وصفاً مطلقاً، وهذا قد يحول الموضوع برمته إلى مشكلة قانونية. - .. وتسبّب تسوّس الأسنان! وقد حذر خبير في معالجة وتقويم الأسنان من أن أطعمة الوجبات السريعة أصبحت من الأسباب الشائعة لتسوس الأسنان عموماً، ولا سيما أسنان الأطفال، وقال "د. بيونوز جورج"، من المركز الطبي في دبي: إن تلك الأطعمة والمشروبات الغازية التي يتم تناولها معها تؤدي إلى زيادة حموضة اللعاب؛ ما يؤدي إلى خلق ظروف مناسبة لتكاثر البكتيريا المسببة للتسوس. وأضاف: "إن زيادة عدد الأسر التي يعمل فيها الأب والأُم خارج المنزل لكسب الرزق، أدت إلى ارتفاع معدلات الاعتماد على الوجبات السريعة، ومما ساعد على ذلك أيضاً دخول خدمة التوصيل للمنازل على الخط، حيث أصبح الطفل يبادر من تلقاء نفسه بطلب وجبته المفضلة من أحد تلك المطاعم". - التقليل من مشكلاتها:

الوجبات السريعة ليست شراً محضاً، ويمكن ببعض التغييرات جعلها أفضل وأكثر ملاءمة للصحة وبعداً عن الأضرار، ومن الوسائل المساعدة على إحداث هذه التغييرات ما يلي:

- التثقيف الصحي للأطفال والمراهقين في المدارس وفي وسائل الإعلام، وتوضيح أنواع الأغذية وعدد الحصص التي ينبغي تناولها من كل نوع. - وضع ضوابط لتراخيص المطاعم تشمل إضافة الأغذية الطازجة والفواكه والسلطات، ومنع بيع المشروبات الغازية والعصائر المحلاة والمعبأة. - منع دعايات الأغذية غير الصحية أو التي لا تطابق المواصفات الصحية. - يفضل عند طلب "البيتزا" اختيار الأنواع التي تحوي كميات أكبر من الخضار وأقل من اللحوم والجبن، وأن تكون القاعدة رفيعة للتقليل من السعرات الحرارية. - في حالة الأكل في مطاعم "البرجر"، يُفضل طلب الحجم الصغير، ويفضل المشوي بدلاً من المقلي، وتجنب البطاطس المقلية، واستبدال المشروبات الغازية بقطعة من الفاكهة وكأس من العصير الطازج غير المحلى. - اختيار السلطات التي تحتوي الخضراوات الطازجة، والبعد عن الإضافات الدسمة مثل "المايونيز" والخبز المحمص والبقوليات. - اختيار الحلويات التي تعتمد على الفاكهة الطازجة مثل سلطة الفواكه، أو اختيار الحلويات ذات الحجم الصغير لتقليل كمية السعرات الحرارية فيها.