

أضرار الوجبات السريعة



إذا خضنا في المفهوم العام للوجبات السريعة نجد بأنّها المأكولات التي تحضّر وتقدّم بسرعةٍ كبيرة في الأماكن العامّة، أو هي التي تجلب إلى المنازل.

* تباع المأكولات السريعة بالمطاعم، والمحلات التجارية، وهي تتّصف بالعادة بجودة أقل، لأنّها مشبعة بالدّهون والزيوت، لذلك لا للمأكولات السريعة.

إذا خضنا في المفهوم العام للوجبات السريعة نجد بأنّها المأكولات التي تحضّر وتقدّم بسرعةٍ كبيرة في الأماكن العامّة، أو هي التي تجلب إلى المنازل.

* تباع المأكولات السريعة بالمطاعم، والمحلات التجارية، وهي تتصف بالعادة بجودة أقل، لأزها مشبعة بالدهون والزيوت، لذلك لها أضرار خطيرة للغاية.

أضرار الوجبات السريعة

1. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والسكريات والبروتينات، فعندما يأكلها المشتري تتراكم في جسده، مما تؤدي إلى زيادة هائلة في وزنه وحجمه.

2. تؤثر الوجبات السريعة على الجينات المسؤولة عن السمعة عند الأفراد، وهذه السمعة بدورها تؤدي أحيانا إلى وفاة المصابين بها.

3. تكون الوجبات السريعة جامدة ومتصلبة غالبا؛ لذا تعمل على تصلب الشرايين وأمراض القلب، وتصيب الأفراد بأمراض السرطان، كذلك تصيب الأفراد بمرض السكري وخصوصا عند تناول هذه الوجبات مع المشروبات الغازية.

4. لا تحتوي الوجبات السريعة على الألياف والمعادن المهمة التي يحتاجها جسم الإنسان؛ حيث تؤدي

الوجبات السريعة إلى إصابة الأفراد بالأنيميا وفقر الدم وارتفاع نسبة الكولسترول، كذلك أمراض العمود الفقري.

5. تؤثر الوجبات السريعة على الأطفال، وتساهم في حدوث الربو نتيجة خلوها من الخضروات والفيتامينات والألياف، فهذه الفيتامينات ضرورية في انتظام المعدة والأمعاء في تادية وظائفهما.

6. تسبب الوجبات السريعة تسمماً غذائياً في كثير من الأحيان، وذلك نتيجة عدم نظافة المأكولات، وعدم تتبع الأسس والمعايير الغذائية الصحيحة في الحفظ والتخزين والإنتاج، فنسبة التسمم عالية جداً بين متناولي الوجبات السريعة، وحالات الشفاء منه نادرة جداً فغالباً ما يؤدي إلى الوفاة نتيجة عدم منحهم العناية الطبيّة اللازمة .

7. تعرّض الوجبات السريعة الفرد إلى عسرٍ في الهضم، وتسبب أمراضاً في الأمعاء والمعدة، وتؤدي إلى تقرّحاتٍ عديدة والتهابات حادة في المعدة نتيجة أكل الطّعام بسرعة كبيرة.

8. تؤدي الوجبات السريعة إلى تهيج الأغشية الداخليّة للجهاز الهضمي، نتيجة لوجود مواد حارة في المكوّنات المستخدمة في إعدادها.

9. تؤدي الوجبات السريعة إلى حدوث أضرار اجتماعية تسهم في التأثير عليها، نتيجة عدم جلوس الأهل والأسرة سوياً على مائدة واحدة .

10. تؤدي الوجبات السريعة إلى أضرار اقتصادية؛ فبعض الأسر أصبحت لا تتناول إلا الوجبات السريعة، وهذا أدّى إلى تخصيص نفقات مالية لهذه الوجبات.

11. للوجبات السريعة تأثير كبير على كيمياء المخ عند الأطفال، ممّا تساهم في سلب الأطفال إرادتهم وحرّيتهم، وتصيب الأطفال بخمول العقل، وضعف قدرة العقل على الاستيعاب، وكسل الجسم، وإصابته بترهّلات؛ فتصبح الوجبات السريعة لديهم كالعادة يدمنون عليها كالدخان والمخدرات.

12. تصيب الوجبات السريعة الأفراد وخصوصاً الأطفال بأمراض نفسية كالخجل والإحباط، كذلك إنّ الإدمان عليها يعمل على زيادة قسوة القلب، ونتيجة لذلك يضطرب معدل السكر في الجسم فتبعاً لذلك يتصرّف الإنسان أحياناً بسلوكيات غير مرضية، وغير محبّبة من قبل الآخرين كسرعة الغضب والانفعال والحزن والاكتئاب، كذلك التصرّف بسلوكيات عنيفة ومقاتلة.

13. إنّ الإكثار من تناول الوجبات السريعة من قبل النساء الحوامل يؤدي إلى ولادتهن أطفالاً معاقين، وذلك نتيجة إلى أنّ هذه الوجبات تعدّ خاليةً من حمض الفوليك المهم لنموّ الأجنّة .

14. تسبّب المأكولات السريعة في العمل على زيادة الحساسية وعدم القدرة على الوقوف أمام الأمراض التي يمكن أن تصيب الإنسان فهي تؤثّر على المناعة ولها أضرار خطيرة للغاية.

