

**اضرار الوجبات السريعة**



**إعداد الطالب:**

**اضرار الوجبات السريعة**

يميل الكثيرون إلى تناول الوجبات السريعة، غير منتبهين إلى الأضرار الكبيرة التي يمكن أن تسببها لصحتهم وأجسامهم.

وبحسب ما جاء في موقع "mbc"، تشير الإحصائيات إلى أن 80% من الأمريكيين يتناولون الوجبات السريعة مرة واحدة في الشهر على الأقل، كما أن حوالي 50% منهم يتناولونها أسبوعياً.

وينصح خبراء التغذية بالتوقف عن تناول الوجبات السريعة، نظراً للأضرار الناتجة عنها والتي تتمثل في التالي:

**- السمنة:**

أظهرت الدراسات ارتباط زيادة الوزن بشكل وثيق مع تناول الوجبات السريعة، بالإضافة إلى احتمال الإصابة بالنمط الثاني من مرض السكري نتيجة تراكم الدهون في الجسم وزيادة مقاومة الأنسولين في الدم.

**- إدمان الوجبات السريعة:**

تناول الوجبات السريعة يتسبب في إدمانها، مما يحرم متناوليها من الحصول على الأطعمة الصحية واكتساب العناصر الغذائية الأساسية التي تحتاجها أجسامهم.

**- الوجبات السريعة تؤثر على الأطفال:**

تضاعفت أعداد الأطفال والمراهقين المصابين بالسمنة في الأعوام الماضية، ويعود ذلك إلى تناول الوجبات السريعة بشكل يومي، ويؤدي ذلك إلى حدوث ضعف في نمو الأطفال بسبب افتقارهم إلى العناصر الغذائية التي يحتاجونها في سنهم.

**- المواد والأصبغة الكيماوية:**

تحتوي الوجبات السريعة على نسب عالية من المواد والأصبغة الكيماوية الضارة التي يمكن أن تتسبب بالإصابة بالسرطان على المدى الطويل، لذلك ينصح بالإقلاع عنها واستبدالها بأطعمة صحية طازجة معروفة المصدر.

**- قطع الدجاج:**

تحتوي معظم قطع الدجاج التي تقدم في مطاعم الوجبات السريعة على مواد حافظة كيماوية تسمى "تي بي إتش كيو" يمكن أن تسبب التقيؤ والغثيان وحتى الموت في بعض الأحيان.

**- الوجبات السريعة ليست صحية:**

تحتوي الوجبات السريعة على نسب عالية من السعرات الحرارية والدهون التي تسبب زيادة الوزن والسمنة.

**- المشروبات الغازية والسكريات:**

يستخدم الفركتوز لتحلية معظم أنواع المشروبات الغازية التي يتم تناولها مع الوجبات السريعة والحلويات، ويساعد ذلك في اكتساب المزيد من الوزن.

**- أسعار الوجبات السريعة:**

تعد أسعار الوجبات السريعة مرتفعة إذا تمت مقارنتها بالأطعمة المطهوة في المنزل، لذلك يفضل الابتعاد عنها للأشخاص الراغبين بالتوفير والحصول على طعام شهي وصحي بنفس الوقت.