

# هجمه فست‌فودها به سفره ایرانی

همان‌طور که غذای ایرانی فقط یک غذای نیست و یک فرهنگ است، فست‌فودها هم با فرهنگ غیرایرانی به سفره

و از همه مهم‌تر به سلامت ما هجوم آورده‌اند

## قتل پنهان با مک دونالد!

فست‌فودها و رستوران‌های زنجیره‌ای فست‌فود مانند مک‌دونالد به شکلی عجیب نه فقط در کشور آمریکا بلکه در سایر نقاط جهان و حتی در کشورهایی مانند چین گسترش یافته‌اند؛ رستوران‌ها و از آن مهم‌تر فرهنگ غذایی‌ای که بیماری و عوارض گوناگون را با خود به همراه دارند. در آمریکا سالانه بیش از ۳۰۰ هزار نفر بر اثر مصرف غذاهای فست‌فودی از دنیا می‌روند.

منتقدان این رستوران‌های زنجیره‌ای معتقدند غذاهای عرضه‌شده در مک‌دونالد یکی از عوامل اصلی شیوع چاقی در میان مردم آمریکا و دیگر کشورهاست. پس از بررسی ارزش غذایی محصولات مک‌دونالد مشخص شد که غذایی مانند بیگ‌مک (Big Mac) یا مرغ سرخ‌کرده ۹۱۰ کالری انرژی و ۴۶ گرم چربی (که ۳ گرم آن چربی اشباع شده است) دارد که معیار استانداردهای غذایی است.

## نگاهی غیرتغذیه‌ای به فست‌فود

اما فست‌فودها به غیر از بعد تغذیه‌ای ابعاد دیگری هم دارند!

نفوذ و تغییرات فرهنگی فقط از طریق رسانه و فضای مجازی و ماهواره و شبکه‌های اجتماعی رخ نمی‌دهد. در شرایطی که با وجود طیف گسترده‌ای از غذاهای ایرانی و سنتی که عطر و طعم بی‌نظیر آن هر گردشگر غیرایرانی را به وجد می‌آورد، رشد قارچ‌گونه رستوران‌های فست‌فودی حکایت از نفوذی دارد که از طریق غذا و فرهنگ تغذیه و در یک کلام مک‌دونالدیسم در حال رسوخ به فرهنگ و از آن مهم‌تر سلامت مردم کشور ماست.

در شرایطی که هرکدام از ما به نوعی دنبال رژیم‌گرفتن و لاغرشدن هستیم، فست‌فودها و غذاهای آماده در هجمه‌ای سنگین به سلامت،

مریم زاهدی

خبرنگار چارویواری

روز به روز ما را فربه‌تر می‌کنند.

بر این اساس کافی است در هرکدام از میادین اصلی شهر سری بچرخانیم تا بتوانیم چندین رستوران رنگارنگ فست‌فودی ببینیم که با دکوراسیون‌های زیبا و تابلوهایی با تصاویر اشتهابرانگیز از فست‌فودها به دنبال آن هستند انبوهی از زن و مرد و کودک و پیر و جوان را به سمت خود بکشند تا پول بدهند و فست‌فودهای خوش‌عطر و طعمی را بخورند که نه فقط به سلامتی آنها کمک نمی‌کند، بلکه سرشار از بیماری است. گرایش به غذاهای فرنگی و فست‌فودهایی که مضرات آن خود غربی‌ها را هم از پا درآورده در حالی است که سفره ایرانی بهترین و سالم‌ترین غذاها را در خود جای داده و عطر و طعم آنها در میان غذاهای ملل زبانزد است.

## خوشمزه‌های خطرناک

فست‌فود غذایی است که بسیار سریع آماده می‌شود و در دنیای امروز که سرعت و تلاش حرف اول را می‌زند سبب شده خانواده‌ها و به‌ویژه مادران زمان کمتری را در آشپزخانه بگذرانند و به همین دلیل با گرایش به ساندویچ یا پیتزا که ظاهر زیبا و خوشمزه‌ای دارد سعی می‌کنند همه را سیر کنند و بچه‌ها را راضی نگه دارند. این درحالی است که تقریباً تمامی پزشکان و کارشناسان تغذیه‌ای تأکید دارند نباید در مصرف فست‌فودها زیاده‌روی کرد و حتی بعضی از کارشناسان معتقدند باید دور این خوشمزه‌های خطرناک را خط کشید!

## سرطان در کمین فست‌فود خورها

غذاهای آماده یا صنعتی دارای مواد و ترکیبات نگه‌دارنده است و در طولانی مدت می‌تواند برای سلامت افراد از جمله کودکان و زنان باردار خطرناک باشد. در غذاهای آماده تمام مواد با حرارت بالا و یکدفعه به غذا اضافه می‌شود و ویتامین‌ها را از بین می‌برد و همچنین می‌توان گفت فست‌فودها ویتامین کمتری نسبت به غذاهای سنتی و خانگی دارند. پزشکان و کارشناسان تغذیه مصرف فست‌فود را به دلیل میزان افزودنی‌هایی که به آن اضافه می‌شود سرطان‌زا می‌دانند. مصرف این نوع غذاها هرچند که افزودنی‌هایی طبیعی و مجاز در آن ریخته شده باشد اما به دلیل داشتن نمک و چربی ترانس سبب بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود و در بسیاری از موارد سرطان‌زا است.

## پیکره‌های چاق و سلول‌های گرسنه

یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد افرادی که به فست‌فودها عادت دارند و یکی از وعده‌های غذایی خود را به آن اختصاص می‌دهند، با چاقی و مشکلات ناشی از آن روبه‌رو می‌شوند.

دریافت زیاد کالری و چربی در این افراد باعث چاقی می‌شود که شانس ابتلا به بیماری‌های دیگر همچون دیابت و بیماری‌های قلبی -عروقی افزایش پیدا می‌کند. از سوی دیگر فست‌فودها باعث سیری کاذب در فرد می‌شود و مصرف بی‌رویه این نوع غذاها در درازمدت بدن انسان را با اختلال در دستگاه عصبی و تنفسی مواجه می‌کند. علاوه بر این مصرف فست‌فودها شاید شکم‌مان را سیر کنند اما سبب سوءتغذیه می‌شوند. این نوع غذاها به دلیل داشتن کالری بالا علاوه بر این که چاقی را در افراد تشدید می‌کنند سبب سوءتغذیه نیز می‌شوند.

## هجمه با خوراکی‌ها

بسیاری از شرکت‌های داروسازی یا صنایع مهم و فناوریانه از ارائه خدمات به کشورمان اجتناب می‌ورزیدند. همین مسأله هم نشان می‌دهد فست‌فودها به خصوص رستوران‌های زنجیره‌ای همچون مک‌دونالد فراتر از غذا هستند. خوراکی‌های خوشمزه‌ای که نه فقط به سفره ایرانی، بلکه به فرهنگ و سلامت ما هم هجوم آورده‌اند.

در سال ۲۰۰۵ هزینه برخورد با چاقی و مشکلات ناشی از آن در آمریکا بالغ بر ۱۹۰ میلیارد دلار تخمین زده شده است. با تمام اینها مک‌دونالد در تمام کشورهای دنیا شعبه دارد و در ایران هم بعد از برجام نخستین شرکتی که خواهان فعالیت در کشورمان شد همین رستوران‌های مک‌دونالد بود! آن‌هم در شرایطی که