

یک ماه بدون ساندویچ و پیتزا

ورود گسترده غذاهایی با عنوان فست فود به فرهنگ غذایی کشور ما آن قدر زیرپوستی اتفاق افتاد که حالا باور نمی‌کنیم بخش زیادی از سهم غذای دریافتی ما را فست فودها تشکیل می‌دهند. غذاهای آماده مانند ساندویچ‌ها و پیتزا دیگر جای خود را در سفره ما باز کرده‌اند و چند وعده در هفته را از آن خود می‌کنند. این در حالی است که مضرات خوردن چنین غذاهایی بر کسی پوشیده نیست و بارها از سوی پزشکان توصیه شده مصرف آن‌ها را حذف یا محدود کنیم. برای این کار چه می‌توان کرد؟ بخصوص اکنون که در ایام ماه مبارک رمضان به سر می‌بریم و خوردن فست فود برای این دوران تغذیه بسیار مضر است.



به خوبی صورت نمی‌گیرد و انرژی مورد نیاز بدن برای ساعت‌های روزه مهیا نمی‌شود. فست فودها با ایجاد سیری کاذب باعث می‌شوند که بدون دریافت مواد غذایی لازم ساعت‌ها پس از خوردن آن‌ها سنگین بمانیم و گرسنگی و تشنگی حاصل از نیترات و سدیم به سراغمان بیاید.

راهکار مناسب برای حذف فست فودها در ماه رمضان استفاده از غذاهای سالم ایرانی است. فرهنگ غذایی کشور ما بسیار غنی و سرشار از مواد غذایی سالم و مغذی است. غذاهایی که با ورود فست فودها خوردن آن‌ها را به فراموشی سپرده‌ایم. می‌توانیم ماه رمضان را معیاری قرار دهیم تا از شر فست فود خلاص شویم و به سمت سلامتی بدن خود با مصرف غذاهای سالم برویم. از جمله غذاهای سالم و مفید برای بدن در ماه رمضان حلیم، آش، سوپ، نان و پنیر، عدسی، خوراک لوبیا و آبگوشت است. بررسی این غذاها نشان می‌دهد که مواد تشکیل دهنده آن‌ها از سلامت کافی برخوردار بوده و به بدن انرژی خوب و کافی می‌دهد. حبوبات و غلات و لبنیات کمک می‌کنند تا دستگاه گوارش مادر دوران روزه‌داری درست عمل کند و با هضم آسان غذاها، احساس سبکی و راحتی و در عین حال سیری را از افطار تا سحر تجربه کنیم. اگر این رویه را در ماه رمضان در پیش بگیریم، امکان این وجود دارد که بعد از ماه رمضان نیز رژیم غذایی سلامت را حفظ کنیم و فست فودهای خطرناک و بیماری‌زا را به ظاهر خوشمزه‌ها از برنامه غذایی خود حذف کنیم. برای کسانی هم که به این نوع غذاها علاقه زیادی دارند، توصیه می‌شود با استفاده از مواد اولیه سالم و قابل اطمینان در خانه به تهیه آن‌ها مشغول شوند. دریافت غذاهای فست فودی و ناسالم در تمام طول سال بدن را فرسوده و خسته می‌کند و انرژی مضاعفی از اعضای بدن می‌گیرد تا به هضم غذاها منجر شود. این روند در نهایت پیری سریع بدن را به همراه دارد. البته این نکته را به ذهن بسپارید و بعد از ماه مبارک رمضان آن را عملی کنید. لازم است تا در این ماه به بدن خود استراحت بدهیم و با سمدایی آن از طریق حذف مواد ناسالم و گنجاندن غذاهای مفید سلامتی را تضمین کنیم.

فست فود یا غذای آماده که شامل انواع ساندویچ‌های گرم و سرد و پیتزا می‌شود، به خاطر دارا بودن مواد غذایی صنعتی و فرآوری شده مفید نیست. ارزش غذایی چنین مواد خوراکی بسیار پایین است و تأمین کننده نیاز بدن نیست. فست فودها در روغن فراوان تهیه می‌شوند، آن‌هم روغن‌های اشباع و ترانس که به طور مستقیم بر افزایش کلسترول و چربی خون اثر می‌گذارند. همچنین این غذاهای چرب احتمال بیماری‌های قلبی عروقی را بالا می‌برند. نیترات و نیتریت زیادی که در سوسیس و کالباس به کار می‌رود تارنگ و طعم و بوی خوبی به آن بدهد و همچنین مواد نگهدارنده‌ای که به آن‌ها اضافه می‌کنند، یکی از عوامل اصلی ابتلا به سرطان محسوب می‌شود. از طرفی سدیم بسیار زیاد این غذاها فشار خون را تا حد زیادی از حالت تعادلی خارج می‌کند. سوسیس و کالباس از گوشت‌های بی ارزش تهیه می‌شوند، طعم بد گوشت‌های بی کیفیت به وسیله ادویه‌های غلیظ و مواد افزودنی از آن‌ها گرفته می‌شود.

با این تفاسیر همه ما می‌دانیم که فست فود چه مضراتی دارد و چرا باید از مصرف آن خودداری کنیم یا استفاده از آن را به حداقل برسانیم. اما به علت خوشمزه بودن این غذاها گاهی نمی‌توانیم از خوردن شان چشم‌پوشی کنیم. البته از نظر پزشکان خوردن فست فود به میزان یکی دو بار در سال اشکالی ندارد، اما اینکه این غذاها را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانیم، مسئله‌ای است که باید هرچه زودتر به حل آن فکر کنیم. از طرفی مصرف فست فودها در ماه رمضان موضوعی است که باید به آن توجه کنیم. وقتی بدن در حالت روزه‌داری قرار می‌گیرد و چندین ساعت از دریافت غذا منع می‌شود، بعد از آن نباید با غذاهای سنگین و چرب و سرخ کرده انباشته شود. خوردن این غذاها در ایام روزه باعث می‌شود که آسیب‌های جدی به دستگاه گوارش و کبد وارد شود. ماه رمضان زمان خوبی برای حذف این موارد از سفره است. به جای آن باید به سمت خوردن غلات و لبنیات و گوشت‌های سالم رفت. خوردن غذاهای آماده در ماه رمضان مزاج را سرد می‌کند و بدن را در وضعیت نامتعادل قرار می‌دهد. در این شرایط هضم غذا توسط دستگاه گوارش