

"FAST-FOOD" zərərli dir ?!

Son illərdə insanlar daha çox hazır qidalara üstünlük verirlər. Hər kəsin "fast food" kimi tanıdığı qidalar qısa müddətdə hazırlanan və servis olunan ərzaqlara deyilir. Tərcümə lüğətlərində bu sözlər ayrılıqda fast - tez, food - qida mənasını verir.



Bəs hansı yeməklər "fast-food" adlandırılır? Bu qidaların insan orqanizminə zərərləri nədən ibarətdir?

"Fast food" adlandırılan qidalara hamburger, buterbrod, çipsilər, sendviçlər, döner, lahmacun, qızardılmış kartof, qızardılmış toyuq, pizza və s. daxildir. Səhərdən axşama kimi işləməli olan valideynlər vaxt qıtlığından tez-tez "Fast food" yeməklərə müraciət edirlər. Bu isə həm

valideyn, həm də uşaqlar üçün istənilməz nəticələrə səbəb olur.

"Fast-food" yeməklərdən mütəmadi istifadə edilməsinin nə qədər zərərli olduğu elmi əsaslarla sübut edilmişdir.



İlk növbədə "Fast-food" yeməklər qida maddələri ilə zənginlik baxımından balanslaşdırılmamışdır, yəni onların tərkibində zülalların, vitaminlərin və mikroelementlərin son dərəcə az olması fonunda karbohidratların və yağların miqdarının yüksək olması orqanizmdə maddələr mübadiləsinin pozulmasına səbəb olur. Əksər "fast-food" yeməklər uzun müddət saxlanmış qida məhsullarından hazırlanır və bu səbəbdən onların tərkibində olan vitaminlər və mikroelementlər itirilmiş olur.

Digər tərəfdən, həmin yeməklərin hazırlanmasında istifadə olunan əksər ərzaqların tərkibində kimyəvi qida əlavələri, rəngləyicilər, stabilizatorlar, aromatizatorlar və konservantlar mövcud olur. Şəkər və yağlarla zəngin olan "Fast-food"

yeməklər sinir sisteminə neqativ təsir göstərərək beyin strukturunu zədələyir, sinir hüceyrələrini dağıdaraq iltihabi proseslərin inkişafına səbəb ola bilər.

"Fast-food" yeməklərin əksəriyyəti dəfələrlə istifadə edilən bitki yağlarında qızardılır və nəticədə həmin yağların tərkibində transizomerlərin və doymuş yağ turşularının miqdarı çox yüksəlir. Bu maddələr orqanizmin immunitetini zəiflədir, diabet və onkoloji xəstəliklərin əmələ gəlmə riskini yüksəldir, kişi cinsiyyət hormonunun azalmasına, sağlamlıq üçün zəruri olan bir sıra fermentlərin mübadiləsinin pozulmasına səbəb olur. "Fast-food" yeməklərin tərkibində zərərli xolesterinin miqdarının yüksək olması qan damarlarının divarlarında aterosklerotik dəyişikliklərin baş verməsinə, ürək - damar xəstəlikləri və infarktın yaranmasına da rəvac verə bilər.

"Fast-food" yeməklərdən mütəmadi istifadənin bir sıra xəstəliklərin səbəbi olan artıq çəkini-piylənməni əmələ gətirməsi artıq hamıya məlum olan bir faktdır.

Yalnız zərurət yarıdıqda, başqa çıxış yolu olmadıqda bu qidalardan çox az hallarda istifadə etmək olar.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı və BMT-nin Ərzaq və Kənd Təsərrüfatı üzrə Beynəlxalq Təşkilatı tərəfindən hələ 2002-ci ildə Romada birgə təqdim edilmiş “Pəhriz, qidalanma və xroniki xəstəliklərin profilaktikası” adlı məruzədə qeyd edilmişdir ki, 2002-ci ildə dünya əhalisi arasında qeydə alınmış bütün ölümlərin 60%-i (46 milyon insan) düzgün olmayan qidalanma və az fiziki aktivliyin nəticəsində baş vermişdir. Pəhrizlə əlaqəli olan xəstəliklər sırasına “Fast-food” yeməklərdən izafi istifadənin də səbəb ola biləcəyi artıq çəki, diabet, ürək-damar sisteminin xəstəlikləri, osteoporozlar, dişlərlə əlaqəli olan problemlər, həmçinin şiş xəstəlikləri daxil edilmişdir.



Böyük Britaniyanın Sağlamlıq və Tibbi yardımın keyfiyyəti Milli İnstitutunun məlumatına görə təkcə ürək-damar sistemi xəstəliklərindən hər il Böyük Britaniyada baş vermiş 40 min

nəfərə qədər insanın ölümü qəbul edilən qidanın keyfiyyəti ilə əlaqədardır.



“Fast-food” yeməklərin uşaqlar üçün daha da təhlükəli olması onunla əlaqədardır ki, uşaqlar belə yeməklərə daha çox meyilli olur və yeni formalaşmağa başlayan uşaq orqanizmi balanslaşdırılmayan “Fast-food” qidaların mütəmadi qəbulu nəticəsində endokrin və immun sistemin arzuolunmaz dəyişikliklərinə məruz qalır və bu da son nəticədə uşağın fiziki və əqli inkişafına mənfi təsir göstərir.

İndi özünüzün və uşaqlarınızın “Fast-food” yeməklərdən istifadə etməyiniz, yaxud ev şəraitində hazırlanmış sağlam qidalarla qidalanmanız barədə qərar verə bilərsiniz !

FAST - FOOD



Buket “Azərbaycan Respublikasında “Qeyri-İnfeksiyon Xəstəliklərlə Mübarizəyə Dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiya”nın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı”na uyğun olaraq hazırlanmış və çap edilmişdir.

Respublika Gigiyena və Epidemiologiya Mərkəzi
Sosial Gigiyena Monitorinqi şöbəsi
Tel:(012)422-08-23