



بيت التمويل الكويتي
KUWAIT FINANCE HOUSE



الأمانة العامة للأوقاف

منطقة الجهراء الصحية لجنة التوعية الصحية



الوجبات السريعة



إعداد

قسم التغذية - مستشفى الجهراء

الوجبات السريعة

القيمة الغذائية للأطعمة السريعة

مفهوم الأطعمة السريعة :

ظهر مفهوم الأطعمة السريعة في أواخر الخمسينيات في الولايات المتحدة الأمريكية عندما قامت بعض شركات خدمات الأغذية بتحضير أغذية سهلة التداول ويمكن تناولها في أي مكان .

وفي بداية الثمانينات بدأت الأطعمة السريعة الغربية المنشأ تغزو الوطن العربي .

لذا فإن المفهوم السائد أن الأطعمة السريعة مثل البرجر و الدجاج المقلي والبيتزا والبطاطا المقلية ، قد انتهى وأصبحت الأطعمة السريعة تشمل الشاورما والحمص والمشويات والفتاير (المعجنات) ، ومن هنا يمكن القول أن جميع الأطعمة سواء تلك ذات المنشأ الغربي أو التقليدية أصبحت متوفرة بشكل سهل ويمكن تناولها في أي وقت وفي أي مكان .

القيمة الغذائية للأطعمة السريعة :

لم تلاقي الأطعمة السريعة في البداية أي نوع من الانتقادات حول القيمة الغذائية أو المضاعفات الصحية التي يمكن أن تسببها ، ولكن مع ظهور الأمراض المزمنة خلال الثلاث عقود الماضية وجه بعض الاختصاصيين الصحيين وأولئك المهتمون بحماية المستهلك اللوم على الأطعمة السريعة وذلك باعتبارها غنية بالدهون والملح والسعرات الحرارية وكذلك الكوليسترول وكل هذه العناصر الغذائية قد تساعد في إحداث بعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسمنة وبعض أنواع السرطان .

ومن الآثار السلبية :-

● صحياً :

تحضير الطعام بشكل سريع يستدعي استخدام مواد مضافة ، ومع السرعة ، فليس هناك وقت كاف لمراقبة الجودة ومتابعة السلامة في المواد المستخدمة وطريقة الطهي .

● اجتماعياً :

ساهمت في تفكيك الأسرة ، ولا تجتمع الأسرة عند وقت الطعام .

● اقتصادياً :

أدخلت تلك المطاعم على ميزانيات الأسرة بنوداً جديدة ، وحملتها أعباء إضافية .

عدد البدائل الغذائية في بعض الأغذية لمطاعم الوجبات السريعة العالمية Number of exchange in selected fast foods

الشركة الصنف	الوزن (gm)	الطاقة (kcal)	Food Item
هارديز			Hardees food system
بيج ديلوكس	248	564	Big Deluxe
هامبورجر	110	305	Hamburger
شيز بيرجر	116	335	Cheese Burger
بيرجر كينج			Burger King
ووبر ساندويتش	261	630	Whopper Sandwich
ووبر بالجبن	289	740	Whopper with cheese
ماكدونالدز			MC DONALDS
هامبورجر	102	255	Hamburger

فيلية - ٠ - فيش	432	139	Fillet - 0 - fish
بطاطا مقلية			MC DONALDS
بطاطا مقلية عادي	220	58	Regular
بطاطا مقلية كبير	330	90	Large
حلقات بصل	270	76	Onion Rings

نحسب لك السعرات الحرية التي تتناولها في (مطاعم الوجبات السريعة)

همبرجر عادي ٢٥٢ سعرة حرارية

بطاطا مقلية متوسطة الحجم ٢٩٠ سعرة حرارية

كولا متوسطة الحجم ٨٥ سعرة حرارية

المجموع ٦٢٨ سعرة حرارية

دجاج كنتاكي المقلي قطع دجاج صغيرة ٢٤٠ سعرة حرارية

بطاطا مقلية ٢٤٠ سعرة حرارية

كولا متوسط الحجم ٨٥ سعرة حرارية

المجموع ٦٦٥ سعرة حرارية

المشروبات :

غالباً ما تكون المشروبات بأنواعها مصدراً عالياً بالسعرات الحرارية ، ويخطأ العديد من الناس باعتقادهم أن المشروبات الغازية (مثلاً) تحتوي على سعرات حرارية أعلى من عصائر الفاكهة المعلبة ومن الطرق المفيدة لتقليل السعرات الحرارية للمشروبات ما يلي :-

١- يمكن تخفيف عصائر الفاكهة المعلبة بالماء .

٢- ضع قطع كافية من الثلج في الكأس ثم أملأ المشروب الغازي ، ولا تقم بشرب المتبقي في علبة المشروب الغازي بل أعطيه لزميلك ليضعل مثلك .

٣- قم بشرب المشروبات المسماة بالدايت (Diet) .

نصائح صحية عند تناول الأطعمة السريعة

عند تناول الوجبات الرئيسية ،

١- أطلب الحجم الاعتيادي من برجر اللحم أو الدجاج .

٢- أطلب سندويشات البرجر وغيرها بدون جبن .

٣- قلل قدر الإمكان من استخدام الكاتشب والماسترد والمايونيز وصلصات السلطات فهي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية وكذلك الدهون .

٤- أطلب تقليل كمية الجبن في البيتزا مع زيادة الخضروات فيها .

٥- إذا وجد عند المطعم الخبز الأسمر أو الخبز الكامل فأطلبه مع السندويش .

٦- حاول أن تتجنب العروض القائمة (غداء حتى الإشباع)

فهي تعطيك فرصة لأن تتناول كميات أكبر من الأطعمة السريعة .

٧- تناول البطاطا المقلية صغيرة الحجم وأطلب عدم إضافة الملح إليها .

الأبحاث والدراسات

يوجد هناك علاقة بين زيادة تناول الأطفال الوجبات السريعة التي انتشرت مؤخراً ، وكذلك الأطعمة المغلفة مثل البطاطس الشيبسي ، وإهمالهم تناول الفواكة والخضروات - وزيادة أعراض مرض الربو الشعبي لديهم ، بسبب عدم احتواء هذه الوجبات السريعة على مضادات الأكسدة التي تقيد الجسم ، والتي توجد في الألبان والأغذية الطازجة كالفاكهة والخضروات .