[**تغذیه ی سالم**](http://banooamin.com/motevasete/index.php?option=com_content&view=article&id=606:1393-10-06-10-28-48&catid=64:behdasht&Itemid=64)

**تغذیه ی سالم**

همانطور که می دانید تغذیه ی مناسب و سالم بر عملکرد همه ی بدن تاثیر مثبت دارد و تغذیه ی نامناسب اثرمعکوس برسلامتی می گذارد.

عادات غذایی ریشه در عوامل مختلفی از جمله :شرایط اجتماعی ، اقتصادی ، فرهنگی ،  جغرافیایی ،  مذهبی و .......دارد که نسل به نسل منتقل می شود.تغییر سنت های گذشته و شیوه های جدید زندگی امروز منجر به تغییر در الگوهای غذایی از جمله مصرف زیاد غذاهای غیر سنتی و خانگی ( به اصطلاح "فست فودها" )شده است

چرا می گوییم "فست فود " نه؟

اولا "فست فودها"ارزش غذایی یکسانی دارند وبر اساس نیاز افراد با گروه های سنی متفاوت طبقه بندی نشده اند.یعنی بدون در نظر گرفتن نیاز افراد براساس سن، جنس،نوع فعالیت بدنی و بیماری تاثیر یکسانی دارند.

مقایسه ی غذاهای سنتی با غذاهای مدرن (به اصطلاح "فست فودها" )

فست فودها سرشار از روغن و چربی اند .بنابر اعلام سازمان بهبود "تغذیه ی جامعه" وزارت بهداشت ، میزان روغن و چربی در غذاهای سنتی قابل کنترل بوده و بسته به انتخاب آشپز خانواده از روغن های کم ضررتر و سالم تر استفاده می شود ، اما چربی ترانس اشباع شده ی موجود در غذاهای اماده و فست فودها برای سلامت قلب و عروق مضر است.

نمک : نمک در غذاهای سنتی در اخر طبخ غذا و به میزان مشخص اضافه می شود (با توجه به بالارفتن اگاهی مادر خانواده میزان نمک کمتر وترجیحا یدداراستفاده می شود)

اما فست فودها و غذاهای اماده حاوی نمک بیشتری هستند و غالبا با خیارشور سرو می شوند.

فیبر گیاهی: در غذاهای سنتی از سبزیجات متنوع  و حبوبات که حاوی فیبر زیادی هستند استفاده می شود، اما فست فودها اغلب فاقد فیبر گیاهی اند.

به محض اینکه عادت کردید راهی رستوران فست فودی شوید و به اصطلاح "دلی از عزا در بیاورید" به مرور دچار خمودگی و سستی خواهید شد و شادابی و سرزندگی تان را از دست خواهید داد.

در موقع مصرف فست فودها احساس حرص و ولع بیشتری برای خوردن دارید و پس از صرف غذا احساس سنگینی می کنید.

در سیب زمینی سرخ شده و انواع چیبس ها ترکیبات شیمیایی سرطان زا ( اکریلامید) یافت می شود .

دکستروز و گلو.تن موجود در خمیر نان فست فودها هم مضرند وباعث افسردگی می شوند.

اکثر مواقع کنار فست فودها از نوشابه های گازدار نیز استفاده می شود که حتی نوشابه های به اصطلاح رژیمی "لایت" حاوی اسپارتام (ماده ی شیرین کننده ی خطرناک برای مغز)می باشد.

چاشنی های کنار فست فودها اغلب سس "کچاپ" ( به علت اسید موجود باعث پوسیدگی دندان و عوارض گوارشی)و سس "مایونز" که باعث چاقی وعوارض قلبی و عروقی می گردد.

مواد افزودنی شیمیایی که باعث افزایش "رادیکال های آزاد" در خون می شودبه مراتب در فست ها بیشتر دیده می شود (رادیکال های ازاد هم باعث پیری زودرس سلول ها وهم باعث سرطانی شدن سلول ها می شود)

وبا افزایش مصرف "فست فودها "در طولانی مدت باعث افزایش فشار خون ،دیابت و بیماری های قلبی و عروقی و گوارشی خواهند شد .

یادتان باشد که: علم تغذیه با ممنوعیت کامل فست فودها موافق نیست بلکه به محدود کردن آن اصرار دارد همانطور که در کشورهای پیشرفته مانند آمریکا مردم به غذاهای سنتی خود برگشته اند و فست فودها بیشتر قوت مردم فقیر شان محسوب می شود ( قیمت فست فودها حدود یک چهارم غذاهای سالم می باشد)

پس بیاییم با تفکرو انتخاب از عادات غذایی صحیح سنتی و اصیل خود پیروی کنیم تا گامی موثر در شکل گیری الگوی غذایی صحیح برای خود و خانوده مان برداشته باشیم.