



گردآوری: شاد.دات.کام

#### مقدمه

مطالبی که زیر این عنوان خواهد آمد، برگرفته از دنیای مجازی است. مقوله‌های انتخاب شده در اکثر موارد قرابت‌هایی با مضامین مندرج در «رازی» - بهداشت و تندرستی - دارد. در مواردی هم شاید مستقیماً این همگونی و نزدیکی مشاهده نشود اما به هر حال، مطالب انتخاب شده به گونه‌ای بوده‌اند که دلمان خواسته با آوردن آن روی صفحات کاغذی «رازی» فرصت مطالعه‌شان را برای شما فراهم کنیم، همین.

#### ■ نیمه پنهان فست‌فود

اگر پدری فرزند نوجوان خود را در حال سیگار کشیدن ببیند چه عکس‌العملی نشان می‌دهد؟ معلوم است که هیچ پدری از دیدن فرزندش در حال سیگار کشیدن خوشحال نمی‌شود. اما حالا تصور کنید همین پدر، فرزندش را در حال خوردن فست‌فود ببیند. به نظر شما او باید چه عکس‌العملی نشان بدهد؟ اصلاً باید عکس‌العملی نشان بدهد یا نه؟ این همان چیزی است که کارشناسان را

نگران می‌کند: مردم می‌دانند که سیگار بد است و زندگی آن‌ها را تباه می‌کند اما متوجه نیستند که صنعت فست‌فود هم دارد به شیوع چاقی، دیابت و سکته قلبی دامن می‌زند و عمر آن‌ها را کوتاه و کوتاه‌تر می‌کند.

#### ■ فست‌فود در نگاه اول

فست‌فود یا غذای حاضری غذایی است که از رستوران‌های فست‌فود تهیه می‌شود. انواع

ساندویچ، همبرگر، چیزبرگر، پیتا برگر و دیگر انواع برگر، ماهی و میگوی سوخاری، هات‌داگ فیله‌استیک گوشت یا مرغ، سیب‌زمینی سرخ‌کرده مرغ سوخاری، ناگت مرغ، تاکو (نوعی غذای مکزیکی)، انواع پیتزا و انواع سالاد در فهرست غذای رستوران‌های فست‌فود به چشم می‌خورد. در این رستوران‌ها، غذای از پیش آماده را، در مدت کوتاهی بعد از سفارش، به مشتری تحویل می‌دهند. غذاهای حاضری اغلب به صورت یک‌جا، در حجم زیاد و جلوجلو آماده می‌شود. غذا را در طول روز گرم نگه می‌دارند. یا این که هنگام دریافت سفارش، دوباره آن را گرم می‌کنند. رمز موفقیت رستوران‌هایی که این غذاها را تهیه می‌کنند، در سرعت پذیری، قیمت نسبتاً پایین و از همه مهم‌تر طعم خوب و متفاوت غذای آن‌ها است.

### ■ فست‌فود وارد می‌شود

عبارت فست‌فود تبدیل به نماد زندگی مدرن و ماشینی شده است. چف آردر می‌گوید: ما در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که پیتزا زودتر از نیروی پلیس به خانه‌هایمان می‌رسد. نسل حاضر آمریکا را نسل فست‌فود می‌نامند اما برخلاف آنچه فکر می‌کنیم عرضه سریع غذاهای حاضر و آماده پیشینه تاریخی دارد و مختص قرن حاضر نیست. در روم باستان دکه‌های فروش نان و زیتون وجود داشته است. در شرق آسیا مغازه‌هایی بوده‌اند که رشته‌فرنگی آماده عرضه می‌کردند. در خاورمیانه، از سال‌های دور تا امروز دکه‌های فروش فلافل را داشته‌ایم. در هند قدیم انواع اغذیه آماده وجود داشته است. در کشورهای غرب آفریقا نیز از قدیم‌الایام، بروشت می‌فروختند که نوعی کباب چوبی بوده است اما فست‌فود به شکل امروزی دقیقاً در ۷ جولای ۱۹۱۲ و در آمریکا متولد شد. در این روز رستورانی با نام «اتومات» در نیویورک افتتاح شد که در واقع نوعی کافه‌تريا بود. آن‌ها غذاهای از پیش آماده را در محفظه‌های گرم‌کننده شیشه‌ای قرار می‌دادند و مشتریان از طریق دستگاه‌های سکه‌ای اقدام به خرید آن می‌کردند. اتومات به زودی شعبات متعددی در گوشه و کنار آمریکا افتتاح کرد و ۲۰

روال معمول در بیشتر رستوران‌های فست‌فود این‌طور است که اول پول را می‌گیرند، بعد غذا را می‌دهند. خیلی از این رستوران‌ها، رستوران‌های واقعی نیستند چون جایی برای نشستن و غذا خوردن ندارند. از این نظر بیشتر شبیه یک فروشگاه عرضه مواد غذایی هستند. خیلی از رستوران‌های فست‌فود بخشی از یک سازمان زنجیره‌ای هستند. از آن‌جایی که راه اندازی فروشگاه‌های فست‌فود نیاز به امکانات چندانی ندارد و فضای بزرگی هم نمی‌خواهد، نمونه‌های شخصی و مستقل آن مخصوصاً در کشورهای در حال توسعه مثل کشور خودمان، رو به افزایش است.

در مقابله با موج حملاتی که علیه صنعت فست‌فود صورت می‌گیرد، صاحبان این صنعت پرسود خیلی سعی کرده‌اند تا عبارت فست‌فود

موجود در گوجه‌فرنگی داخل یک همبرگر به نوع خاصی از شعور نیاز است.

بعد از مک‌دونالدز، فست‌فودهای زنجیره‌ای زیادی ظهور کردند که البته خاستگاه اکثر آنان ایالات متحده بود.

رستوران‌های زنجیره‌ای فست‌فود، به‌خصوص مک‌دونالدز و کنتاکی، در اکثر کشورهای جهان نماد جهانی‌سازی و سلطه آمریکا به حساب می‌آیند و در بیشتر اعتراضات مردمی مورد حمله قرار می‌گیرند. در سال ۲۰۰۵ اهالی کراچی در پی اعتراض به سیاست‌های تفرقه‌افکنانه آمریکا در پاکستان، به شعبه اصلی رستوران مرغ سوخاری کنتاکی حمله کردند و آن را از بین بردند.

### ■ فست‌فود زیر ذره‌بین

خیلی از کارشناسان بهداشت و سلامت در سراسر دنیا به مقابله با فست‌فود برخاسته‌اند. دعاوی حقوقی زیادی صورت می‌گیرد که یک طرف آن صاحبان صنایع فست‌فود قرار دارند. اما چرا فست‌فود این قدر مغضوب است؟ این سؤال جواب‌های زیادی می‌تواند داشته باشد.

برای حفظ و نگهداری میان مدت غذاهای حاضری و خوش‌طعم کردن آن‌ها از افزودنی‌های متعددی استفاده می‌شود. این افزودنی‌ها به همراه دیگر فرایندهایی که روی غذا انجام می‌شود باعث از دست رفتن بخش زیادی از ارزش غذایی فست‌فود می‌شود. از طرف دیگر، کارشناسان معتقدند که گسترش فست‌فود یعنی گسترش چاقی چاقی هم یعنی بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت سرطان روده، سرطان معده، سرطان سینه، آرتروز

سال تمام بی‌رقیب باقی ماند. بالای در ورودی رستوران‌های اتومات نوشته بود: «ما کار مادران را کم کرده‌ایم.» بعد از اتومات نوبت به شرکت آمریکایی «وایت کسل» (قلعه سفید) رسید که همبرگرهایش فقط ۵ سنت قیمت داشت که برای مشتریان واقعا به صرفه بود. آن‌ها علاوه بر این که قیمت را حسابی پایین آورده بودند، نوآوری دیگری هم داشتند: خط تولید غذا را به شکلی تعبیه کرده بودند که تمام مشتریان می‌توانستند خیلی راحت نحوه آماده کردن غذا را ببینند.

در سال ۱۹۴۰ سروکله «مک‌دونالدز» پیدا شد که امروزه نامش مترادف با صنعت فست‌فود است. برادران مک‌دونالد، دیک و مک، با یک باربیکیو شروع کردند. منتها دیگر لازم نبود که مشتریان برای تهیه غذا از خودروی خود پیاده شوند. باربیکیوی آن‌ها به اصطلاح حالت Driving داشت. برادران مک‌دونالد بعد از ۸ سال وقتی که دیدند بیشتر سودشان از فروش همبرگر است، رستوران‌شان را ۳ ماه بستند و وقتی در سال ۱۹۴۸ مجدداً آن را افتتاح کردند منوی‌شان کوتاه و ساده شده بود: همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، چند نوع شیک (Shake)، قهوه و کواکولا که البته همه از قبل آماده و بسته‌بندی شده بودند. دیگر لازم نبود که فروشندگان منتظر سفارش مشتریان بمانند. قیمت هر همبرگر ۱۵ سنت بود که می‌شد نصف قیمت جاهای دیگر. در سال ۱۹۶۱ یکی از کسانی که در کار تهیه انواع شیک بود امتیاز مک‌دونالدز را خرید و ایده‌های خود را در آن بسط داد و آن را متحول کرد. نام این شخص «ری کراک» بود و این جمله هم متعلق به اوست: برای درک زیبایی

فشارخون بالا، نازایی و غیره.

چندی پیش محققان آمریکایی هشدار دادند که سکونت در نزدیکی رستوران‌های فست‌فود برابر است با کوتاهی عمر. این محققان که پژوهش خود را در شهر شیکاگو متمرکز کرده بودند پس از انجام یک سری مطالعات بر روی نحوه تغذیه مردم این شهر دریافتند شهروندانی که در نزدیکی رستوران‌های فست‌فود زندگی می‌کنند و کمتر به خواروبار فروشی‌ها و سوپرمارکت‌های حاوی مواد غذایی متنوع دسترسی دارند، عمرشان کوتاه‌تر می‌شود و اغلب دچار مرگ زود هنگام می‌شوند. این گزارش نشان داد که این شهروندان بیشتر در اثر ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی جان خود را از دست می‌دهند. افرادی که در نزدیکی این قبیل رستوران‌ها زندگی می‌کنند، بیشتر از دیگران با مشکل چاقی، اضافه وزن و افزایش فشارخون مواجه هستند. به عبارت دیگر، هرچه تنوع غذایی افراد یک جامعه کمتر شود، دسترسی به مواد غذایی گوناگون مورد نیاز بدن هم کمتر می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن و نیز مرگ و میر زودرس در بین مردم آن جامعه به دلیل داشتن رژیم غذایی نامطلوب افزایش پیدا می‌کند.

کارشناسان حوزه سلامت البته دلایل متعدد دیگری نیز برای وحشت از فست‌فود دارند:

۱- اکثر غذاهای حاضر در منوی این رستوران‌ها از نظر محتوای کالری، چربی، قند و نمک بسیار بالاتر از حد استاندارد و بهداشتی است. به عبارت دیگر، اکثر این غذاها برای سلامت انسان مضر است، او را چاق می‌کند، و شانس ابتلا به دیابت و

حمله قلبی را به شدت افزایش می‌دهد.

۲- بیشتر غذاهایی که در این رستوران‌ها عرضه می‌شود، به شکل سرخ شده است و بدتر از آن این که برای سرخ کردن این غذاها از روغن‌های نباتی جامد استفاده می‌کنند. درصد اسیدهای چرب اشباع و ایزومرهای ترانس در این روغن‌ها بالاست. کارشناسان به اسیدهای چرب ترانس می‌گویند چربی قاتل (Killer Fat). این چربی، همان چربی‌ای است که در دیواره سرخرگ‌ها رسوب می‌کند و آن‌ها را مسدود می‌کند.

۳- وعده‌های غذایی فست‌فود از نظر اندازه یا به اصطلاح سایز، می‌تواند بسیار بزرگتر از یک وعده غذای خانگی باشد. به علاوه، انرژی موجود در آن بسیار بیشتر از یک وعده غذای خانگی در همان حجم است.

۴- نوع تبلیغات و بازاریابی آن‌ها فریبنده است و کودکان را دچار عادات غذایی ناسالم می‌کند. استفاده زیاد از طعم‌دهنده‌ها، روغن‌های اشباع مواد قندی و نمک، طعم خوشمزه‌ای به این نوع غذاها می‌دهد و ذائقه بچه‌ها و حتی بزرگسالان را گمراه می‌کند و آن‌ها را به سمت مصرف هرچه بیشتر سوق می‌دهد.

۵- بسته‌بندی‌های فست‌فود متعدد است و می‌تواند از حیث بازیافت برای محیط زیست زیان‌آور باشد.

۶- گسترش فست‌فود فراگیری و تنوع غذاهای بومی را کم می‌کند. به عبارت دیگر، باعث می‌شود آدم‌ها غذاهای سنتی خودشان را فراموش کنند. غذاهای سنتی بخشی از فرهنگ یک ملت است. ۷- مصرف گسترده فست‌فود باعث می‌شود

به شکل جامد در می‌آورند، یا به اصطلاح هیدروژنه می‌کنند، اسیدهای چرب روغن اشباع می‌شوند و اصلاً به همین خاطر است که به این روغن‌ها می‌گویند روغن‌های اشباع شده، اما این هنوز همه ماجرا نیست. در فرایند جامدسازی، سروکله نوعی اسید چرب پیدا می‌شود که به آن اسیدهای چرب ترانس می‌گویند. اسم دیگر این اسیدهای چرب، چربی قاتل است. اگر کل انرژی دریافتی روزانه‌مان را ۱۰۰ واحد در نظر بگیریم، تنها ۳۰ واحد آن می‌تواند از چربی‌ها تامین شود. از این ۳۰ واحد حداکثر ۱۰ واحد می‌تواند چربی اشباع شده باشد و تنها ۱ درصد چربی ترانس. مصرف روزانه ۵ گرم یا بیشتر چربی ترانس، احتمال حمله قلبی را ۲۵ درصد افزایش می‌دهد.

سال گذشته محققان سراغ دو فست‌فود معروف «مک‌دونالدز» و «کی.اف.سی» رفتند و سیب‌زمینی سرخ کرده و ناگت مرغ را در شعبه‌های مختلف این دو رستوران بررسی کردند. نتیجه تکان‌دهنده بود: میزان چربی ترانس این دو بالای ۵ گرم بود. عامل دیگری که محققان را نگران کرده باز هم به فرایند تولید روغن‌های نباتی جامد باز می‌گردد؛ همان مرحله‌ای که روی و مس به روغن اضافه می‌شود تا جامدسازی راحت‌تر انجام شود. روی و مس از جمله عناصری هستند که در مغز افراد مبتلا به آلزایمر به وفور تجمع پیدا می‌کنند و استفاده از این نوع روغن می‌تواند انسان را در خطر این بیماری قرار دهد. تحقیقات نشان داده است که چربی‌های ترانس روی مغز موش‌ها اثر می‌گذارد و میزان یادگیری آن‌ها را کاهش می‌دهد.

میزها و سفره‌های غذا در خانواده‌ها به فراموشی سپرده شود و فرصت دور هم جمع شدن از خانواده‌ها گرفته شود.

۸ - بسیاری از رستوران‌های فست‌فود به شکل زنجیره‌ای اداره می‌شوند. این امر می‌تواند فرصت اشتغال را از کاسبان و فروشندگان خرده‌پا بگیرد. ۹ - در بسیاری از رستوران‌های فست‌فود با توجه به ازدحام مشتری و تعدد سفارشات، نظافت به شکل تمام و کمال رعایت نمی‌شود. بررسی ۱۰۰۰ شعبه از ۱۰ تا از بهترین رستوران‌های زنجیره‌ای فست‌فود در ۲۸ ایالت آمریکا نشان داد که تنها تعداد کمی از آن‌ها نظافت را در حد مطلوب رعایت می‌کرده‌اند. در بیش از ۶۰ درصد این رستوران‌ها کارکنان پیش از آغاز به کار دست‌های خود را نشسته بودند و از دستکش استفاده نمی‌کردند.

### ■ ردپای قابل پنهان در فست‌فود

یکی از اصلی‌ترین ایراداتی که به فست‌فودها و نحوه طبخ شان گرفته می‌شود این است که در تهیه آن‌ها از روغن‌های نباتی جامد استفاده می‌شود. صاحبان صنعت فست‌فود این نوع روغن را برای کارشان ترجیح می‌دهند چون این روغن‌ها مدت بیشتری قابل نگهداری هستند و می‌شود به دفعات از آن‌ها برای سرخ کردن غذا استفاده کرد، به نور حساس نیستند، حرارت بالا را به خوبی تحمل می‌کنند و خلاصه ساختار شیمیایی خود را به راحتی از دست نمی‌دهند و جان می‌دهند برای سرخ کردن سیب‌زمینی و مرغ و غیره در حرارت بالا.

روغن‌های نباتی جامد دو مشکل اساسی دارند: وقتی که دارند در کارخانه روغن‌سازی، روغن را

## ■ میمون‌ها و آدم‌ها

این خودش نوعی عامل خطر ساز برای بیماری دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی است. محققان حسابی حیرت‌زده شده بودند. آن‌ها تلاش زیادی کرده بودند تا میمون‌ها دچار اضافه وزن نشوند اما این اتفاق افتاده بود و بیشتر این اضافه وزن نیز متوجه شکم میمون‌ها بود، این یعنی پیش به سوی دیابت.

## ■ موش‌ها و آدم‌ها

در دانشگاه پرینستون آمریکا، دکتر جان هابل و همکارانش سراغ موش‌ها رفتند تا ثابت کنند همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، مرغ سوخاری و خلاصه بسیاری از انواع فست‌فود به اندازه هروئین اعتیادآور است. این محققان در طی آزمایش‌شان بلندمدتی که انجام دادند دریافتند که انسان به قند و چربی فست‌فود وابسته می‌شود و بعد از مدتی مثل یک آدم معتاد، ناخواسته به سمت این نوع غذاها کشیده می‌شود.

داستان از این قرار بود که دکتر هابل و همکارانش به موش‌ها نوعی رژیم غذایی دادند که از نظر چربی و قند غنی بود. وقتی میزان چربی و قند را پایین می‌آوردند، موش‌ها دچار اضطراب می‌شدند. علایم اضطرابی موش‌ها شبیه همان علایمی بود که افراد در حال ترک سیگار یا مورفین از خود نشان می‌دهند. دکتر هابل می‌گوید شاید غذاهای چرب ترشح مواد شبه تریاک (سرخوش‌کننده) را در مغز تحریک می‌کنند.

دکتر «ان کلی» در دانشگاه ویسکونزین نیز رفتار موش‌ها را بعد از دریافت غذاهای دارای قند، چربی و نمک بالا مورد بررسی قرار داد. او هم به

چربی ترانس در غذاهای حاضری یا به اصطلاح فست‌فود، بیشتر از حد مجاز است. محققان دانشگاه باپتیست آمریکا می‌گویند کسانی که زیاد فست‌فود می‌خورند، شکم‌شان برجسته‌تر از کسانی می‌شود که به همان میزان چربی می‌خورند ولی نه چربی ترانس. این محققان از روی آزمایشاتی که بر روی دو دسته میمون انجام دادند به این نتیجه رسیدند. به گروه اول میمون‌ها غذاهایی خوراندند که سرشار بود از چربی اشباع شده ترانس. در مقابل، به گروه دوم غذاهایی دادند که از نظر چربی غیراشباع غنی بود. هر دو رژیم غذایی از نظر میزان کالری یکسان تنظیم شده بود. بعد از چند سال، شکم میمون‌های دسته اول بزرگتر از دسته دوم شده بود. به‌علاوه میمون‌های گروه اول نوعی مقاومت به انسولین پیدا کرده بودند؛ یعنی آن‌ها در آینده نزدیک به بیماری دیابت دچار می‌شدند.

رژیم غذایی گروه اول این‌طور بود که ۸ درصد از کالری روزانه آن‌ها از چربی‌های ترانس و ۲۷ درصد هم از دیگر انواع چربی‌ها بود؛ درست شبیه به رژیم غذایی آن‌هایی که خیلی فست‌فود می‌خورند. گروه دیگر هم همان رژیم غذایی را دریافت می‌کردند اما به جای چربی ترانس، از چربی‌های غیراشباع تغذیه می‌شدند. این نوع چربی، برای مثال، در روغن زیتون وجود دارد.

بعد از ۶ سال، میمون‌های بخت‌برگشته در گروه اول ۷/۲ درصد به وزن بدن‌شان اضافه شده بود. اما این اضافه وزن در گروه اول ۱/۸ درصد بود. سی‌تی‌اسکن‌های انجام شده نشان می‌داد که میزان چربی شکمی در گروه اول بسیار زیاد شده بود که

رابطه‌های بین مواد شیمیایی سرخوش‌کننده تحریک کرد و دید که آن‌ها تا ۶ برابر بیشتر به غذاهای چرب علاقه نشان می‌دهند. دکتر کلی همچنین مشاهده کرد که مغز دچار تغییرات پایداری می‌شود که مشابه همان تغییراتی است که در مغز افراد معتاد به مورفین و هروئین رخ می‌دهد. به عبارت ساده‌تر هرچه بیشتر فست‌فود بخورید بیشتر به آن اعتیاد پیدا می‌کنید چون فست‌فودها هم از نظر میزان چربی، قند و نمک بالاتر از حد مجاز هستند. البته خیلی از محققان نسبت به این که آیا می‌شود این میزان اعتیاد را در انسان هم پیدا کرد یا نه شک دارند. بالاخره موش، موش است و آدم، آدم.

### ■ فست‌فود و چاقی بیش از حد

فست‌فودها بیشتر از حد انتظار انسان را چاق می‌کنند. می‌دانید چرا؟ یک همبرگر، یک طرف سیب‌زمینی سرخ‌کرده با یک پرس مرغ سوخاری را در نظر بگیرید. هیچ کدامشان چندان بزرگ به نظر نمی‌رسند اما در هر پرس این غذاها انرژی زیادی نهفته است. پرس‌های فست‌فود ظاهراً کوچک اما سرشار از انرژی هستند و همین مساله آدم را به اشتباه می‌اندازد تا آدم بیش از اندازه آن‌ها را مصرف کند. حتی میزان کمی از یک پرس فست‌فود می‌تواند کالری دریافتی بدن را حسابی بالا ببرد. به‌طور متوسط میزان انرژی یک پرس فست‌فود ۱/۵ برابر یک وعده غذای خانگی انگلیسی و ۲/۵ برابر یک وعده غذای خانگی آفریقایی است. به این ترتیب کسی که بیشتر ایام هفته را فست‌فود می‌خورد، خیلی زود چاق می‌شود در حالی که خودش فکر می‌کند دارد غذای سبک‌تر از معمول می‌خورد.

پروفسور پرنیتیس استاد دانشگاه لندن می‌گوید: «چشم انسان به ظاهر و اندازه غذایی است که می‌خورد و باورش نمی‌شود که یک وعده غذای کوچک بتواند از چنین میزان کالری بالایی برخوردار باشد. توانایی ذاتی انسان در تشخیص غذاهای پرانرژی، ضعیف است و بیشتر سایز غذا را در نظر می‌گیرد.» دکتر پرنیتیس معتقد است که از زمان پیدایش کشاورزی تا زمان حاضر، تکامل سیستم گوارشی انسان در جهت هضم غذاهای کم‌انرژی بوده است. استفاده از چنین غذاهایی هنوز هم در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه مرسوم است و به همین خاطر است که در این مناطق اثر چندانی از چاقی نیست. متأسفانه امروزه معیار و میزان تمایل افراد به غذا براساس نیاز واقعی بدن نیست و خوشمزگی ملاک است. فست‌فودها به علت مواد افزودنی، نمک و چربی فراوان خوشمزه‌ترند و افراد تمایل بیشتری به مصرف آن‌ها دارند.

### ■ اگر قرار است فست‌فود بخوریم...

آنچه خیلی‌ها را به سمت رستوران‌های فست‌فود می‌کشاند، کمبود وقت است. خیلی‌ها هم برای این که شام یا نهار را در بیرون از منزل خورده باشند، در بین انواع رستوران‌ها، رستوران‌های فست‌فود را انتخاب می‌کنند چون خرج کمتری روی دست‌شان می‌گذارد. بسیاری از خانواده‌ها هم به اصرار فرزندان خود پا به فروشگاه‌های عرضه فست‌فود می‌گذارند. اگر به هر دلیلی وارد یکی از این رستوران‌ها شدید توصیه‌های زیر را در نظر داشته باشید:

۱- رستورانی را انتخاب کنید که فهرست غذایی

بهتری هستند. دقت کنید که کنار ساندویچ‌تان چه چیزهایی گذاشته‌اند. کاهو و گوجه‌فرنگی خوب است اما می‌توانید خیارشور را کنار بگذارید.

۷- اگر پرس غذای رستوران بزرگتر از معمول است، از پیش‌خدمت بخواهید برای‌تان یک ظرف یک بار مصرف بیاورد و نیمی از غذا را در همان ابتدا داخل ظرف بریزید و آن را بدون خجالت برای نهار یا شام فردا به خانه ببرید.

۸- اگر نمی‌توانید قید دسر را بزنید، حتماً آن را با شخصی که همراه‌تان است نصف کنید. چون فست‌فود حاوی انرژی زیادی است، حتی می‌توانید پیش‌غذا و غذای اصلی خود را هم با دیگران قسمت کنید. این طوری خیلی بهتر است.

۹- هر نوع چربی مشهود را، هر اندازه کوچک هم که باشد، از مرغ و گوشت غذای‌تان جدا کنید. ۱۰- منوی غذا را با دقت بخوانید. عجله نکنید. شما حق دارید بعضی از سفارش‌های شخصی و بهداشتی خود را به رستوران دیکته کنید.

۱۱- هنگام سفارش به اندازه غذا دقت کنید. از انواع سوپرسایز، دویل یا خانواده پرهیز کنید. اگر می‌شود پرس‌های نصفه و مینی سفارش بدهید. یادتان باشد که هرچه برگر بزرگتر باشد درصد چربی آن هم بسیار بالاتر خواهد بود.

۱۲- فکر کنید اصلاً در منوی غذا چیزی به اسم سیب‌زمینی سرخ کرده وجود ندارد. سیب‌زمینی سرخ کرده‌ای که در یک فست‌فود می‌خوریم، طعمی فراتر از طعم سیب‌زمینی را دارد. دست‌اندرکاران فست‌فود اسم این کار را گذاشته‌اند هنر سرخ کردن. به عبارت دیگر، طعم سیب‌زمینی سرخ کرده به طریقه سرخ کردن آن برمی‌گردد. روغن

متنوعی داشته باشد. در لیست غذا، دنبال غذاهای بخارپز، آب‌پز، کبابی، پخته یا تنوری باشید. دور ناگت مرغ و انواع سوخاری مرغ و ماهی و میگو را خط بکشید.

۲- این حق مسلم شماست که بدانید رستوران از چه نوع روغن یا کره‌ای در طبخ غذا استفاده می‌کند و میزان چربی، قند، نمک و کالری هر کدام از غذاها چه قدر است. تعارف را کنار بگذارید. سلامت شما مهم‌تر از این حرف‌هاست. وقتی می‌خواهید سفارش غذا بدهید، درخواست اطلاعات تغذیه‌ای بکنید. امروزه بیشتر رستوران‌های پیشرفته دارای این امکانات هستند. می‌توانید قبل از رفتن به هر یک از این رستوران‌های، به سایت اینترنتی آن‌ها سری بزنید و جداول ارزش غذایی را بررسی کنید (هرچند که ما خودمان این کار را کردیم و تنها صفحه‌ای که در آن سایت، فعال نبود همین صفحه مربوط به ارزش غذایی بود!).

۳- از پیش‌خدمت بخواهید نان، کره، نوشابه‌های قندی، انواع سس‌های چرب و نمکدان را از روی میزتان بردارد.

۴- تاکید کنید که سس سالاد یا غذا را روی آن نریزند و در ظرفی جداگانه برایتان بیاورند. به این ترتیب می‌توانید خودتان مقدار مصرف آن را مشخص کنید.

۵- برای نوشیدنی به چای نوشابه‌های معمول آب، آب معدنی یا سودای رژیمی سفارش بدهید.

۶- سعی کنید برای طعم دادن به غذا از سس‌های چرب استفاده نکنید. مایونز را کلابی خیال شوید. طعم‌دهنده‌هایی مثل سس گوجه‌فرنگی، سس خردل یا سالسا (سس تند مکزیکی) انتخاب‌های



### ■ روزنه‌ای برای امید

در سال ۱۹۸۱ رستوران فست‌فود «آربی» تمام شعبات خود را موظف ساخت که جدول کاملی در رابطه با ارزش غذایی مواد در منوهای خود بگنجانند. آربی در سال ۱۹۹۴ اولین رستوران فست‌فود بود که استعمال دخانیات را در داخل شعباتش برای مشتریان و کارمندان ممنوع اعلام کرد. همین شرکت در سال ۲۰۰۶، استفاده از روغن‌های ترانس را در تهیه سبب‌زمینی سرخ کرده قدغن کرد. امسال نیز دفتر مرکزی رستوران‌های فست‌فود «استارباکس» اعلام کرد که دیگر در هیچ یک از شعباتش و در تهیه هیچ نوع غذایی از این نوع روغن استفاده نخواهد کرد. امروزه بسیاری از رستوران‌های فست‌فود، چه داخلی و چه خارجی سعی می‌کنند استانداردهای تهیه و عرضه غذاهای خود را به الگوهای بهداشتی نزدیک کنند. هرچند که شاید تا رسیدن به فست‌فود کمابیش سالم هنوز راه زیادی باقی مانده باشد. البته، مشتریان این نوع رستوران‌ها می‌توانند با پیگیری و دقت نظر خود این راه را کوتاه کنند.

منبع

<http://kiasalar.com>

اشباع موجود در این سبب‌زمینی‌ها به مراتب بیشتر از روغن موجود در برگ‌هاست. سایز خیلی بزرگ سبب‌زمینی سرخ کرده بیشتر از ۶۰۰ کالری انرژی دارد. معمولاً افزودنی‌های نه‌چندان سالمی به خود سبب‌زمینی و روغن آن اضافه می‌شود.

۱۳ - به جای سبب‌زمینی سرخ کرده، یک چیز سالم‌تر سفارش بدهید: میوه، سالاد، سبزیجات مدت‌هاست که رستوران‌های فست‌فود انواع سالاد را هم به فهرست غذایی‌شان اضافه کرده‌اند. البته خیلی از این سالادها هم خطرناک است. سالاد مرغ مک‌دونالدز، برای مثال، حتی بیشتر از یک همبرگر بزرگ کالری دارد. خیلی از رستوران‌های فست‌فود هم هستند که سالادهای خوبی دارند که حتی می‌تواند جای یک وعده غذایی را هم بگیرد.

۱۴ - مرغ و جوجه همیشه هم انتخاب خوبی نیستند ولی اگر هوس کرده‌اید، کبابی‌اش را بخورید نه سرخ کرده.

۱۵ - اگر بتوانید غذا را همراه خود به منزل ببرید و آن‌جا بخورید، خیلی بهتر است. فضای رستوران‌های فست‌فود طوری است که آدم بی‌محابا غذا می‌خورد. به علاوه، در خانه می‌توانید میوه سبزی، ماست و دیگر چیزهای سالم و سودمند را هم به غذای خود اضافه کنید.

