

گزارش

مرجان قندی خبرنگار

تحقیقات چاقی ایران در نهمین همایش پیشگیری و درمان چاقی، از افزایش شیوع اضافه وزن ایرانیان خبر داد و گفت: «همه گروه‌های سنی تحت تأثیر چاقی هستند، به طوری که حدود ۱۶ درصد کودکان و نوجوانان و حدود ۶۰ درصد افراد بالغ به چاقی و اضافه وزن دچار شده‌اند. این آمار در حالی منتشر شد که تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد ریسک ابتلا به ۲۲ نوع سرطان از جمله سرطان‌های سینه و چاقی افزایش می‌یابد و باعث می‌شود بیماری‌های گوارشی مانند سنگ کیسه صفرا، رفلاکس و آسم زیاد شود. به گفته عزیزی، در دوران کودکی و نوجوانی مخصوصاً تا هشت سالگی تغذیه سالم و فعالیت بدنی مناسب مهم‌ترین عامل پیشگیری از بروز اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی است.»

سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها اخیراً آمار متحرک‌کننده‌ای را منتشر کرد. از جمله این که تقریباً ۴۰ درصد مردم دنیا هر روز فست‌فود می‌خورند! همین موضوع یکی از عوامل اصلی چاقی و اضافه وزن در اکثر مردم دنیا شده است و مهم‌تر از همه اینکه بیماری‌های مزمن هم هستند که رابطه مستقیمی با فست‌فودها و تغذیه ناسالم دارند و بعضی از آنها بسیار خطرناک و مرگبار هستند. این در حالی است که تا همین چند سال قبل خوردن



با این غذاها به استقبال سرطان می‌روید

ممکن است هر کسی بداند خوردن غذاهای مشخصی می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌ها را افزایش دهد، اما اغلب افراد برایشان سخت است عادات غذایی خود را تغییر دهند. وقتی افراد بدانند چه نوع غذاهایی را بیشتر بخورند و چه غذاهایی را کمتر، در مسیر درست رژیم غذایی سالم قرار می‌گیرند. سعید کیماگر، متخصص تغذیه با بیان این مطلب می‌گوید: «فست‌فودها منبع غنی اسیدهای چرب ترانس هستند. اسید چرب ترانس یکی از مهم‌ترین موادی است که مایه پیری را می‌چکاند. اثرات منفی اسیدهای چرب آنقدر زیاد است که با چربی‌ات آن می‌توان یک کتاب نوشت، اما اجازه بدهید تنها به بدترین آن اشاره کنم: التهاب. دریافت طولانی‌مدت اسیدهای چرب ترانس مثل شعله‌ور شدن نفت سفید روند التهاب را در بدن شروع کرده و به طور مزمن گسترش می‌دهد. اصلی‌ترین

هشدار جدی به مصرف بی رویه فست فودها در ایران چاقی در کمین است حتی در سالادبارها

راهکار جلوگیری از این مشکل این است که نگاهتان را از روی رنگ و لعاب غذاهای فست‌فودی بردارید. به رستوران که می‌روید به ترکیبات غذایی که سفارش می‌دهید دقت کنید. هنگام خرید مواد غذایی برجسب مشخصات روی آنها را با دقت بخوانید و در صورت مشاهده اسیدهای چرب ترانس یا روغن هیدروژنه یا اجزای هیدروژنه در ترکیبات مواد غذایی در انتخاب خود تجدید نظر کنید.»

وی با بیان اینکه ایرانی‌ها مردمی خوش ذائقه و دارای تنوع غذایی بسیار بالا هستند، اما در این میان آنچه قابل تأمل است الگوی تغذیه‌ای است، می‌افزاید: «غذاهای آماده بیرون مثل پیتزا، سوسیس، کالباس و... به علت داشتن نیترات و نیتريت سرطان‌زا هستند و مصرف روغن‌های چند بار مصرف به دلیل حرارت بالایی که می‌بینند اکسیده شده و علاوه بر سرطان‌زا بودن باعث افزایش چربی‌های خون بخصوص کلسترول می‌شوند. نمک و ادویه موجود در این مواد نیز

باعث افزایش فشار خون شده و به علت کالری بالا نقش مهمی در چاقی دارند اما از نظر ارزش غذایی ارزش زیادی ندارند.»

خوشمزه اما خطرناک

این متخصص با اشاره به اینکه اثرات منفی که مصرف غذاهای فست‌فودی روی سلامتی و تغییر کیفیت و سبک زندگی افراد می‌گذارد یک مسأله جدی است، می‌گوید: «واقعیت این است که غذاهایی وارد فرهنگ غذایی ما شده‌اند که خیلی زود توسط تبلیغات رنگارنگ جای غذاهای باارزش ما را گرفته‌اند. مثل کباب ترکی که خیلی طرفدار دارد. گوشت قرمز برای بیماران قلبی و عروقی، افراد دارای فشار خون، کلسترول بالا، بیماران کلیوی و... بسیار خطرناک و مضر است. نکته مهم در مورد کباب ترکی روش و نوع پخت آن است که خوب و مورد تأیید نیست، چون در این روش گوشت به هم فشرده شده و با حرارت کم و آرام آرام نیم‌پخت می‌شود و



غذاهایی وارد فرهنگ غذایی ما شده‌اند که با تبلیغات رنگارنگ جای غذاهای با ارزش ما را گرفته‌اند مثل کباب ترکی درحالی که گوشت قرمز برای بیماران قلبی و عروقی، افراد دارای فشار خون، کلسترول بالا و... بسیار خطرناک و مضر است



حرارت بدون اینکه به تمام قسمت‌های گوشت برسد، بریده شده و استفاده می‌شود. رستوران‌های عرضه‌کننده کباب ترکی می‌توانند محل‌های خوبی برای رشد باکتری‌هایی چون سالمونلا، استافیلوکوک اورئوس و... باشند که می‌توانند مسمومیت‌های شدیدی ایجاد کنند. از جمله در زنان باردار حتی وجود توکسو پلاسموز هم قابل انکار نیست. این غذا می‌تواند خطر بیماری‌های انگلی بخصوص در کودکان را زیاد کند. چون روش پخت که ایراد دارد هیچ، مکان پخت کباب ترکی هم خود به خود در معرض انواع آلودگی‌های محیطی قرار دارد و خطرش را چند برابر می‌کند. برخی افراد با انتخاب مرغ سوخاری فکر می‌کنند غذایی با ارزش غذایی مناسب و نسبتاً سالم می‌خورند، اما باید بدانند که این غذا هم جزو غذاهای پرخطر است، چون گوشت مرغ خامی که یکبار و به مدت کوتاه وارد روغن داغ می‌شود، کاملاً پخته نمی‌شود و حرارت کافی نمی‌بیند. پس امکان انتقال آلودگی بسیاری دارد. بنابراین توصیه می‌شود افرادی همچون زنان باردار، کودکان و سالمندان و افرادی که بیماری‌های گوارشی دارند از غذاهای آماده بیرون که شامل گوشت و مرغ نیمه پخته شده است، اصلاً مصرف نکنند. دوم اینکه روغنی که برای سرخ کردن این غذا استفاده می‌شود معمولاً نوع نامرغوب است و چون اغلب چند بار مورد استفاده قرار می‌گیرد موجب تولید یک ماده سرطان‌زا می‌شود.»

چون چاقی همه جا در کمین است، حتی لابه‌لای سالادبارها.» وی با بیان اینکه با بررسی آمار مصرف مواد غذایی کشور و میانگین‌های جهانی به روشنی پیداست که ایران در وضعیت غذایی درستی قرار ندارد، می‌گوید: «اصلاح الگوی تغذیه‌ای با آموزش‌های بنیادین و آگاه کردن مردم بهبود وضعیت غذایی جامعه بویژه نسل جدید کمک کند. تغذیه مناسب و رژیم غذایی صحیح در جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های گوارشی مثل سرطان کبد، مری و سرطان پانکراس نقش مهمی ایفا می‌کند و برای مقابله با بیماری‌های گوارشی باید از برنامه غذایی‌ای پیروی کرد که در آن مقدار مصرف چربی کم و مواد مغذی فراوان باشد. با کمی توجه می‌فهمید مصرف مواد مغذی و سالم نه تنها انرژی لازم را برای بدن تأمین می‌کند، بلکه می‌تواند به جنگ بسیاری از بیماری‌ها برود یا اصلاً از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کند.»

حقیقتی انکارناشدنی

رستوران خوب در هر شهری کم نیست و بهتر است هر موقع تصمیم به خوردن غذای بیرون داشتید به سراغ رستوران‌های شناخته شده شهر بروید. یکی از مدیران رستوران‌های زنجیره‌ای می‌گوید: «سال‌هاست که مشتریان خاص خود را داریم؛ از مردم عادی تا بسیاری از بازیگران، خوانندگان و حتی ورزشکاران. کیفیت بالای غذاها اینجا را پاتوق بسیاری از افراد کرده و بعد از گذشت سال‌ها عده‌ای همچنان جزو مشتریان دائمی ما هستند. به هرکسی که اینجا می‌آید می‌گویم با خیال راحت از غذاهای رستوران ما استفاده کند چرا که این غذاها علاوه بر اینکه از مواد تازه و بهداشتی درست می‌شوند از روغن‌های ناسالم که مسبب بسیاری از مشکلات است هرگز استفاده نمی‌شود.» وی بیش از ۱۰ سال است در حوزه غذاهای فست‌فودی فعالیت دارد اما با بیان اینکه هیچ رستورانی با غذای فست‌فودی را پیدا نمی‌کنند که به اندازه غذای خانگی برای سلامتی مفید باشد، می‌افزاید: «تمک، روغن و قند موجود در مواد غذایی که برای درست کردن غذاهای فست‌فودی وجود دارد به طور کلی برای سلامتی زیان‌آور هستند و این حقیقتی انکارناشدنی است.»

یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

Table with 15 columns and 15 rows for a crossword puzzle. The grid is partially filled with numbers 1 through 15.

Table with 15 columns and 15 rows for a crossword puzzle. The grid is partially filled with numbers 1 through 15.

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا ۹ تا ۹ طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells and empty spaces for solving.

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells and empty spaces for solving.

جدول سودوکو

جدول سودوکو: جدولی ۹×۹ است که در آن ارقام ۱ تا ۹ طوری در خانه‌های سفید قرار می‌دهند که در هر سطر، ستون و مربع ۳×۳ هر رقم یکبار دیده شود.

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells and empty spaces for solving.

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells and empty spaces for solving.

یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

Table with 15 columns and 15 rows for a crossword puzzle. The grid is partially filled with numbers 1 through 15.

Table with 15 columns and 15 rows for a crossword puzzle. The grid is partially filled with numbers 1 through 15.

یک جدول سودوکو

جدول سودوکو: جدولی ۹×۹ است که در آن ارقام ۱ تا ۹ طوری در خانه‌های سفید قرار می‌دهند که در هر سطر، ستون و مربع ۳×۳ هر رقم یکبار دیده شود.

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells and empty spaces for solving.

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells and empty spaces for solving.