

(الحلقة-46- من مائة معلومة مفيدة)

تحت عنوان: (أضرار الوجبات السريعة)

بقلم: أ.د. جودت أحمد سعادة المساعيد

هِيَ نَوْعٌ مِنَ الْأَطْعَمَةِ وَالْمَشْرُوبَاتِ الَّتِي يَتِمُّ تَحْضِيرُهَا بِسُرْعَةٍ، وَذَلِكَ عَنْ طَرِيقِ اسْتِخْدَامِ أَجْهَزَةٍ وَأَدَوَاتٍ حَدِيثَةٍ. وَيَتِمُّثَلُ أَهْمُهَا بِالْبُرْجَرِ وَالْبَيْتْزَا وَالْبَطَاطِشِ الْمَقْلِيَّةِ وَالْحَلَوِيَّاتِ بِأَنْوَاعِهَا وَالْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ الْمُتَعَدِّدَةِ. وَتَكُونُ هَذِهِ فِي الْعَادَةِ مَلِيئَةً بِالسُّغَرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ وَالذُّهُونِ وَالْمِلْحِ أَوْ السُّكَّرِ، مَعَ قَلَّةِ وُجُودِ الْأَلْيَافِ وَالْفَيْتَامِينَاتِ الْمُهَمَّةَةِ لِلْجِسْمِ. وَمِنْ بَيْنِ أَهَمِّ أَضْرَارِهَا انْتِشَارُ مَرَضِ السُّكَّرِيِّ وَارْتِفَاعُ ضَغْطِ الدَّمِ وَزِيَادَةُ الْوِزْنِ عَنْ طَرِيقِ تَرَاكُمِ الذُّهُونِ مَعَ تَسْوُسِ الْأَسْنَانِ وَأَمْرَاضِ الْكَبِدِ وَالْجَهَازِ الْهَضْمِيِّ، وَيُنْصَحُ بِتَنَاوُلِهَا بِاعْتِدَالٍ أَوْ اسْتِبْدَالِهَا بِالْوَجَبَاتِ الْغَنِيَّةِ بِالْأَلْيَافِ وَالْفَيْتَامِينَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ.