

## الوجبات السريعة

تطور الحياة وسرعة وتيرتها والاندماج الثقافي العالمي و تبادل الخبرات بين الدول انعكس بشكل كبير على أنماط حياتنا وخياراتنا .  
و كذلك تغير أسلوب الحياة و تغيرت معها ساعات العمل والراحة ، فبينما كان الناس يعودون إلى بيوتهم وتجتمع الأسرة كلها على وجبة واحدة، اختلف أوقات أفراد الأسرة وانشغل الوالدين، وأعطى الشباب وخاصة المراهقون مزيدا من الحرية في التنقل والتجوال ، وتوفرت القوة الشرائية لهم بشكل أكبر، هذه الأمور كلها إضافة إلى الدعايات والحملات الترويجية في وسائل الإعلان المختلفة وسهولة الحصول عليها كبديل للطهي في المنزل وتعويضاً عن حياة الانشغال الدائم ، أدى إلى انتشار عادة تناول الوجبات السريعة.

## التعريف :

يعتقد البعض أن الوجبات السريعة مقتصرة فقط على الهمبرجر ،الدجاج المقلي ، البييتزا ،السجق و ما يقدم معه من مشروبات غازية أو عصائر محلاة و بطاطس مقلية ... وهذا مفهوم خاطئ .و لو أخذنا المعنى الحرفي والعملي للوجبات السريعة لوجدنا أنها عبارة عن أغذية تحضر وتؤكل في فترة قصيرة ( بشكل سريع ) ، ويعني ذلك أن الشاورما ،الدجاج المشوي ، الحمص ،التبولة ، الفول ،الطعمية ، السمبوسة وغيرها هي وجبات سريعة ، حتى الأرز باختلاف أنواع تحضيره أصبح يقدم في المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة خاصة في المجمعات التجارية التي ازدهرت مؤخراً .

## مكوناتها :

❖ **الوجبات السريعة** تكون محضرة عادة من مواد مصنعة مضافة مثل المواد الحافظة ، منكهات و ألوان صناعية . و حتى الوجبات التي قد تبدو لنا طبيعية قد تحتوى على مواد مضافة و هي التي تعطي الشكل و النكهة الموحدة للوجبات المقدمة في نفس السلسلة من المطاعم .

❖ **الأطعمة الجاهزة** تمر بعمليات تصنيع عديدة حتى تصبح سريعة الإعداد و التقديم بالإضافة للظروف التي تمر بها نتيجة النقل و التداول و بدون مواد مضافة فإنها سوف تتعرض بلاشك للتلف و الفساد فأهميتها تكمن في وصول هذه الأطعمة للمستهلك بالشكل و الطعم المقبولين و بالتالي عدم تعرض المنتجين للخسائر المادية الكبيرة ، بعض هذه المضافات خاصة الكيميائية (الصناعية ) لها درجة من السمية قد تسبب الإصابة بالأمراض.

❖ **منتجات الحليب** مثل الأيسكريم ، مخفوق الحليب ( milk shake ) تعتبر عالية في محتواها من السكر و الدهون .  
❖ **الصلصات** مثل الكاتشب ، المايونيز و الصلصات المضافة على السلطات و التي تعدل من مذاق هذه الوجبات تعطي كذلك كمية إضافية من السعرات الحرارية المتناولة.

❖ **عالية في نسبة الدهون** خاصة المشبعة والمهدرجة ( التي ترفع الكولسترول الضار في الجسم ) بالإضافة إلى تكرار استعمال الزيوت أو الدهون المستخدمة في تحضيرها .

❖ **تفتقر إلى العناصر الغذائية المفيدة**، مثل الفيتامينات ، الأملاح و المعادن الضرورية كالكالسيوم والحديد.

❖ **نسبة الصوديوم** فيها تضاهي أو تفوق احتياجات الجسم لها .

❖ **قليلة في محتواها** من الخضروات أو العصائر الطازجة



## الأسباب المؤدية إلى زيادة الإقبال عليها :

❖ تقدم بعض المطاعم أطباق غير معروفة و مبهمة المكونات كسر من أسرار المهنة تزيد من الإقبال عليها لأنها متفردة و متميزة حتى لو كان محتواها غير واضح .

❖ إنجذاب الصغار إليها لطريقة تقديمها ، شكلها المميز و الأهم من ذلك ما تقدمه من هدايا و ألعاب و حفلات و أعياد ميلاد تقوم بتغطيتها .

❖ تمثل تغييراً عن رتابة الحياة و الأطعمة الاعتيادية .

❖ من السهولة الحصول عليها فهي متواجدة في أماكن عديدة بالإضافة أنها توفر خدمة التوصيل المنزلي .

❖ سرعة التحضير و التقديم و ذات سعر مناسب .

❖ الدعاية و الإعلان حيث تتبع الشركات استراتيجيات عالية و دقيقة في إعلاناتها فهي تنفق أموال طائلة من خلال وسائل الإعلام ( المرئية ، المسموعة ، المقروءة ) .

❖ العروض الخاصة كالوجبات ذات الأحجام الكبيرة ، كذلك مبدأ إعادة التعبئة و عروض تناول حتى الإشباع... الخ.

## أضرارها :

❖ **السمنة أو البدانة** ❖ ارتفاع ضغط الدم ❖ أمراض القلب و الجهاز الدوري ❖ الأنيميا أو فقر الدم ❖ الكولسترول .

❖ هشاشة العظام ❖ مرض السكري ❖ الإصابة بالإمساك و اضطرابات الهضم ❖ الإفراط الشديد منها قد يؤدي إلى الإضرابات النفسية ، خمول العقل و الجسد ، الكسل ، ضعف الذاكرة مع عدم القدرة على التركيز ، الإحباط ، قلة الثقة بالنفس ، تقليل التقدير للذات ❖ التسهم الغذائي .

## ما يجب عليك أخذة بعين الاعتبار :

❖ تجنب طلب الطعام من إي مطعم قبل التأكد من سمعته و نظافته.

❖ قراءة قائمة الطعام و اختيار الأفضل من ناحية المكونات .

❖ اختيار الوجبة صغيرة الحجم و تجنب العروض التي تشجع على تناول المزيد .

❖ التأكد أن اللحوم مطهية بشكل جيد و الابتعاد عموماً عن الأطعمة : المقلية ، العالية السكر و العالية الملح .

❖ تناول الطعام في وضع الجلوس و ببطء مع المضغ الجيد .

❖ يجب الاعتدال في تناول جميع الأطعمة و بعض الأطعمة يمكن أن نتناول أو نتقاسم مع الغير .

❖ من الممكن قراءة الدليل الغذائي الخاص بالمطعم في حالة توفره لتعطيك فكرة عن السعرات الحرارية و مكونات الطبق حتى لا تتجاوز احتياجك من السعرات الحرارية اليومية .

❖ الرياضة مع الغذاء الصحي تعطيك أفضل النتائج لجسم صحي .



إذا كنت طالباً أو عاملاً أو موظفاً في مؤسسة أو فرداً في أسرة لديك خيارات عديدة فمن أجل صحتك وصحة عائلتك اعرف ماذا تختار 1 أو 2



2011

<p>❖ مع صلصة الطماطم الطازجة ، الخضروات واللحوم المشوية أو المسلوقة مع الجبن قليل الدسم .</p> <p>❖ المعكرونة من الدقيق الأسمر.</p> <p>572 سعرة حرارية</p>	<p>❖ مع الكريمة ، الزبدة ، الجبن المضاعف و الكامل الدسم مع اللحوم والخضروات المقلية.</p> <p>❖ المعكرونة من الدقيق الأبيض.</p> <p>1260 سعرة حرارية</p>	<p>الباستا</p>
<p>❖ البيض، البطاطس و اللحوم المسلوقة أو المشوية.</p> <p>❖ المشروبات غير المحلاة.</p> <p>❖ الخبز بأنواعه (الأسمر بالنخالة).</p> <p>301 سعرة حرارية</p>	<p>❖ المحتوية على البيض، اللحوم، البطاطس المقلية.</p> <p>❖ المقدمة مع المشروبات المحلاة.</p> <p>❖ الخبز بأنواعه ( الأبيض ).</p> <p>1600 سعرة حرارية</p>	<p>وجبات الإفطار</p>
<p>❖ قليل الدسم و السكر يفضل دون الصلصات .</p> <p>132 سعرة حرارية</p> <p>45 سعرة حرارية</p>	<p>❖ كامل الدسم العالي السكر نتيجة إضافة صلصات الشكولاتة ، الفروالة أو الكراميل .</p> <p>580 سعرة حرارية</p> <p>340 سعرة حرارية</p>	<p>الحليب المخفوق و الأيسكريم</p>
<p>❖ استخدام التوابل الطبيعية و الزيوت غير المشبعة كزيت الزيتون ، دون أو قليلة الملح .</p> <p>❖ الأجبان قليلة الدسم و إضافات مسلوقة .</p> <p>20 سعرة حرارية</p>	<p>❖ استخدام الصلصات الدسمة ، المصنعة و العالية الملح .</p> <p>❖ إضافات الأجبان كاملة ، اللحوم و الخضروات و البقوليات المقلية .</p> <p>430 سعرة حرارية</p>	<p>السلطات</p>
<p>❖ المشوية ، المسلوقة قليلة أو بدون الملح ، و الأجبان قليلة الدسم .</p> <p>100 سعرة حرارية</p>	<p>❖ المقلية ، عالية الملح و الأجبان كاملة الدسم .</p> <p>200 سعرة حرارية</p>	<p>المقبلات</p>
<p>❖ منتجات ألبان قليلة الدسم ، الدهون غير المشبعة ( الزيتون ، الكانولا) ، اللحوم، البقوليات، الخضروات المسلوقة أو المشوية .</p> <p>❖ قليلة الملح بالتوابل الأخرى .</p> <p>67 سعرة حرارية</p>	<p>❖ استخدام إضافات دسمة كمنتجات الألبان الكاملة ، الدهون المشبعة ( الزبد ، السمن) ، اللحوم ، البقوليات و الخضروات المقلية .</p> <p>❖ عالية الملح و الأنواع المصنعة.</p> <p>202 سعرة حرارية</p>	<p>الحساء ( الشوربة )</p>

## التغيرات التي من الممكن إجراؤها لجعلها صحية أو أقل ضررا:

النوع	الخيارات الأقل صحية	الخيارات الأكثر صحية
<p>❖ سندويش البرغر (دجاج ، سمك ، لحم ) .</p> <p>540 سعرة حرارية</p>	<p>❖ المزدوج مع الجبن و الصلصات كالكاتشب و المايونيز .</p> <p>❖ المقلية .</p> <p>❖ الخبز بأنواعه المعد من الدقيق الأبيض .</p> <p>250 سعرة حرارية</p>	<p>❖ الحجم العادي بدون الجبن و الصلصات مع شرائح الطماطم و الخس ( السلطة ) .</p> <p>❖ المشوية .</p> <p>❖ الخبز بأنواعه المعد من الدقيق الأسمر بالنخالة .</p> <p>240 سعرة حرارية</p>
<p>❖ برغر الخضروات .</p> <p>410 سعرة حرارية</p>	<p>❖ الحجم الكبير .</p> <p>❖ مع كميات كبيرة من الملح .</p> <p>❖ تناولها مع الشيدر المقلية .</p> <p>380 سعرة حرارية</p>	<p>❖ الحجم العادي .</p> <p>❖ إضافة توابل غير الملح أو كميات قليلة منه .</p> <p>❖ المشوية أو المسلوقة .</p> <p>100 سعرة حرارية</p>
<p>البطاطس</p>	<p>❖ المشروبات المحلاة .</p> <p>❖ المشروبات الغازية .</p> <p>210 سعرة حرارية</p>	<p>❖ العصائر غير المحلاة .</p> <p>❖ العصائر الطازجة بدون سكر .</p> <p>122 سعرة حرارية</p>
<p>أطباق اللحوم</p>	<p>❖ مع الجلد أو الشحم بالجبن .</p> <p>❖ الخبز بأنواعه (الأرز ، المعكرونة ) من الدقيق الأبيض .</p> <p>❖ مع إضافات الصلصات و الخضروات المقلية .</p> <p>1660 سعرة حرارية</p>	<p>❖ منزوعة الجلد أو الشحم .</p> <p>❖ بدون جبن أو أجبان قليلة الدسم .</p> <p>❖ الخبز بأنواعه ( الأرز ، المعكرونة) من الدقيق الأسمر بالنخالة.</p> <p>❖ مع إضافات التوابل غير الملح و الخضروات الطازجة أو المسلوقة .</p> <p>❖ المشوية .</p> <p>550 سعرة حرارية</p>
<p>البيتزا أو المعجنات</p>	<p>❖ القاعدة السميكة و المحتوية على الجبن في الأطراف .</p> <p>❖ تناول خبز الثوم معها.</p> <p>❖ طلبات الأجبان و اللحوم المضاعفة و المقلية .</p> <p>1660 سعرة حرارية</p>	<p>❖ القاعدة رقيقة بدون جبن على الأطراف.</p> <p>❖ مضاعفة الخضروات المضاعفة .</p> <p>❖ الكميات معتدلة بدون مضاعفتها و اللحوم مشوية .</p> <p>110 سعرة حرارية</p>
<p>الحلويات</p>	<p>❖ القاعدة السميكة و المحتوية على الجبن في الأطراف .</p> <p>❖ تناول خبز الثوم معها.</p> <p>❖ طلبات الأجبان و اللحوم المضاعفة و المقلية .</p> <p>240 سعرة حرارية</p>	<p>❖ سلطات الفواكه .</p> <p>❖ روب قليل الدسم بالنكهات .</p> <p>100 سعرة حرارية</p>