

"مخاطر واضرار الوجبات السريعة على صحة متناولها بشكل مستمر من فئة الشباب"

إعداد الباحث: أحمد قصي آل الدويش

(المملكة العربية السعودية)

ملخص البحث:

يدور محور هذا البحث حول الوجبات السريعة، وانتشارها في العقود الأخيرة بين فئات المجتمع المختلفة، العاملة والطلابية، كما وتم تسليط الضوء على أن هذا البحث سوف يقدم بحث مخلص ومتكامل حول الأمراض الناتجة عن تناول هذه الوجبات والإدمان عليها، وفرض البحث عدة نقاط تدور حول اضرار الوجبات السريعة على صحة متناولها والأمراض الخطيرة الناجمة عنها. وتم الاستعانة بعدد من الدراسات السابقة التي تم اجراءها من قبل الباحثين حول الوجبات السريعة، اما استبيانيا، او استقصائيا. وأخيرا تم ذكر النتائج المحتملة والواقعية من أدمان وتفكك الاسر بعد تناول هذه الوجبات والاستمرار عليها، ناهيك عن امراض القلب والدماغ المرتبطة بالوجبات السريعة.

Summary:

The focus of this research revolves around fast food, and its spread in recent decades among the different groups of society, working and students, and it was also highlighted that this research will present an integrated research on diseases resulting from eating these meals and addiction to them, and the research imposed several points revolving around the damages of meals The health of its intake and the serious diseases resulting from it. A number of previous studies that were conducted by researchers on fast food were used, either as a questionnaire or as a survey. Finally, the possible and realistic results of addiction and family disintegration were mentioned after eating

these meals and continuing on them, not to mention the heart and brain diseases associated with fast food.

مقدمة البحث:

في زمن السرعة والتكنولوجيا، بات التكاسل الصفة الطاغية على جيل الشباب في القرن العشرين، فأصبحت الوجبات السريعة بديل تحضير الأغذية المفيدة، والاتصال لإحضار الوجبات السريعة أقل وقتاً من تحضيرها الصحية سابقاً. والوصول لأماكن الوجبات السريعة أسرع من العودة للمنزل لتناول وجبة مشبعة ومفيدة، فأنعكس هذه كله على محصلة أمراض مخيفة بات انتشارها سريعاً وغريباً، من سمنة، سكري، ضغط، وأمراض مزمنة لا تحصى ولا تعد، فبات دق ناقوس الخطر ضرورة ملحة لتفادي خسارة جيل شباب كامل، أدمن أكل وجبات توصف بأنها سريعة وأمراضها أسرع!

حيث أن العديد من الدراسات سلطت الضوء بشكل مباشر على هذه لوجبات ومكوناتها عالية السعرات الحرارية الضارة، والدهون المشبعة التي تتراكم داخل أجساد متناولها مؤدي إلى الأمراض السابق ذكرها.

بات الخروج من المنزل يومياً سواء للعمل، من قبل الأمهات أو الآباء أو الأبناء، أو إلى الجامعة ظاهرة يومية لا غنى عنها، رسخت فكرة تناول الوجبات السريعة بسبب طول فترة غياب متناولها عن المنازل وصعوبة قطع اليوم الجامعي أو يوم العمل للعودة إلى المنزل لتناول وجبة الغداء الجماعية. حيث أن معظم الأمهات العاملات تخرج بوقت مبكر وتعود متأخرة تاركة وراءها بعض الأبناء الذين يلجؤون إلى تناول الوجبات السريعة (حتى المحضرة منزلياً) مثل البطاطا المقلية، النقانق، الدجاج المقرمش المقلية، المرتديلا وغيرها من الوجبات المعدة بطريقة مقلية بزيوت مهدرجة ومحتوية على صلصات عالية الدهون الغير مشبعة سيئة الامتصاص في الأمعاء، وعالية الصوديوم، ومحتوية على مواد حافظة.

أما العاملين وطلبة الجامعات، أصبح اللجوء للحصول على وجبة سريعة معدة من قبل المطاعم أو كشكات الطعام (محلات صغيرة ثابتة أو متنقلة في الشارع) أمر دارج وسهل، خصوصاً بسبب الفترات الطويلة التي تقضيها هذه الفئة خارج المنزل مقارنة مع أوقات الاستراحة القصيرة التي يحصلون عليها، من أجل تناول أي نوع طعام يمددهم بالطاقة لإكمال يومهم. وللأسف أصبحت هذه الفئة العاملة أو الجامعية تستسهل الحصول على الوجبات السريعة بدلاً من تحضير وجباتهم الصحية والغنية في المنزل قبل الخروج لعمل أو الجامعة. وبالتالي جاءت الأفكار لفتح محلات الوجبات السريعة، المطاعم،

والكشكات، فزادت نسبة الأمراض التي ستناولها في هذا البحث وتراجع أداء الطلبة دراسيا، وهذا ما سنسلط الضوء عليه ونتمعن في موضوع الأثر والمخاطر للوجبات السريعة على صحة وسلامة متناوليهها.

انتشر مفهوم الوجبات السريعة في أواخر الخمسينيات، في اميركا، حيث توجهت بعض الشركات لانتاج اطعمة يسهل الحصول عليها في السيارة، او مكاتب العمل، أو على الطرق حتى، فظهرت الفطائر، البيتزا، البطاطا المقلية، الدجاج المقلي وغيرها، ونالت اعجاب الكثيرين. ومن الجدير بالذكر أن العصور القديمة عرفت الوجبات السريع لكن بدون مفهومه المتعارف عليه الان لدينا.

ومع بداية الثمانينيات انتقلت هذه المطاعم الى الوطن العربي، فتشبه عدد كبير من بلدان الوطن العربي بنمط المطاعم الغربية السريعة، ومن هنا بدأ مفهوم الوجبات السريعة بالدخول الى حياة العرب، فبدأت هذه الوجبات جزء مهم لبعض الفئات.

مشكلة البحث:

تعد الوجبات السريعة هي الخيار الأسرع والاقرب لتناول وجبة الغداء أثناء تواجد الشخص خارج منزله سواء في العمل أو الجامعة - بعيدا عن الأشخاص ذو الإدمان على هذه الوجبات- حيث أنها ذات طعم ورائحة مثالي، سريعة التحضير والاختيار من قائمة كبيرة ومنوعة وبنكهات متعددة، ولكن لا بد من الكشف عن أن هذه اللحظات الممتعة تحمل في طياتها مخاطر سوف تكشفها وتظهر على صحتك تدريجا ، بعد أن تدمنها. حيث أن هذه الوجبات محضرة غالبا بطريقة غير صحية، مقلية مثلا بزيت غزير ، أو محتوية على نسب عالية من الدقيق، أو الحلويات ذات السكر العالي، ناهيك عن هذه الوجبات مرتفعة الأسعار وبالتالي هي مقبرة للمال.

وفي هذا الوقت أصبح الحصول على وجبة الغداء خارج المنزل ضرورة ملحة لكون وقت الجامعة أو العمل طويل نوعا ما، واغلب الأشخاص يتواجدون أثناء وقت الغداء خارج منزلهم، ويصعب عليهم العودة الى منازلهم في الوقت المناسب للوجبة الرئيسية ، ومن هنا ارتقى الباحث تسليط الضوء على مخاطر واضرار الوجبات السريعة على صحة متناوليهها بشكل مستمر خصوصا لفئة الشباب المدمنين على هذا النوع من الوجبات ويفضلونه على طعام المنزل أحيانا.

فرضيات البحث:

- 1- تناول الوجبات السريعة من أهم أسباب الإصابة بالسمنة المفرطة ، ارتفاع الكوليسترول في الدم، الأمراض المزمنة وخصوصا الأورام السرطانية، ضغط الدم، الجلطات والسكري بأنواعه.
- 2- سبب لتفكك الاسرة، حيث أن العائلة لم تعد تجتمع على وجبة واحدة.
- 3- للوجبات السريعة تأثير مباشر على صحة دماغ متناوليها، وبالتالي انخفاض أداء وتحصيل الطلبة .
- 4- تناول الوجبات السريعة يؤدي الى الإدمان عليها.

أهمية البحث:

يعد هذه البحث رغم بساطته الأ انه سيسهم في اثراء محتوى جديد وشامل لموضوع البحوث العلمية في مجال الوجبات السريعة، حيث أنه سيسلط الضوء بشكل مباشر ومختصر على الأمراض الصحية الناجمة عن هذه الوجبات السريعة التي أمنها شباب هذا الجيل، بسبب سرعة الحصول عليها ومذاقها الشهوي رغم قلة الفائدة الصحية المرجوة منها. كما وسيتم التطرق لنقطة تأثير هذه الوجبات على صحة دماغ الطلبة وبالتالي تأثر تحصيلهم الدراسي.

أهداف البحث:

- 1- جمع المعلومات المهمة بالنسبة لفئة الشباب عن موضوع الوجبات السريعة في بحث مفصل وبسيط وموجز.
- 2- كشف حقيقة أضرار الوجبات السريعة وعلاقتها بالأمراض الخطيرة والمزمنة على صحة الشباب.
- 3- التعرف على أسباب اهتمام وأقبال الطلبة والعاملين على هذه الوجبات.

حدود البحث:

حدود زمانية: سيركز البحث على فترة انتشار الوجبات والإقبال عليه مما يعني دراسة القرن العشرين وتطوراتها في هذا المجال.

حدود مكانية: سيدرس هذا البحث الوجبات السريعة والأقبال والإدمان عليها بين الشباب العربي.

حدود بشرية: سوف يهتم هذا البحث بفئة الشباب والعاملين والطلبة الجامعيين.

منهج البحث:

أعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي والتحليلي، القائم على دراسة الدراسات السابقة المنشورة وغير المنشورة والمواقع الإلكترونية التي طرحت موضوع الوجبات السريعة بمختلف المحاور. ثم تحليل واستنتاج المعلومات وإعادة طرحها في بحث شامل ومفصل لكل النقاط المتعلقة بتأثير الوجبات السريعة على صحة الشباب.

مصطلحات البحث:

الوجبات السريعة، الوجبة الرئيسية، المواد الحافظة، الدهون المشبعة، الزيوت المهدرجة، السمينة المفرطة، الكوليسترول ، الأمراض المزمنة، الأورام السرطانية، ضغط الدم، الجلطات، السكري.

الوجبات السريعة:

هي أطعمة تم إعدادها مسبقا بحيث تكون شبه جاهزة لإعدادها بوضع دقائق وتناولها، تتميز بأنها سريعة التحضير، مميزة المذاق، وأيضاً سهلة الحصول عليها، ويتخذها البعض كوسيلة للترفيه عن النفس. أما فيما يخص عيوبها فهي وجبات تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسعرات الحرارية، تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، ونسب قليلة من الألياف، فقيرة بالعناصر الغذائية المفيدة مثل الكالسيوم والحديد.

الوجبة الرئيسية:

هو مفهوم تم إطلاقه على الوجبة التي تكون الأكبر وبين وجبات الأسرة وتجمع العائلة وبالعادة تنتصف الوجبات الأخرى بالتوقيت.

المواد الحافظة:

هي مادة كيميائية تضاف الى المواد الغذائية بهدف منع وتأخير فسادها واعطائها مدة صلاحية أطول وهي مواد لها قدرة للتأثير على الكائنات الدقيقة، حيث أنها تمنع ظهورها، فقتلها أو تمنع نموها. ومنها مواد حافظة غير عضوية؛ النترات، ثاني أكسيد الكبريت، حمض البوريك وأملاحه وثاني أكسيد الهيدروجين والكربون، ومنها النوع الثاني هو المواد الحافظة العضوية؛ حمض الخل، حمض السوربيك وأملاحه، حمض البنزويك وأملاحه، حمض الليمون، والسكريات

الدهون المشبعة:

هي الدهون التي لا تحتوي على روابط مزدوجة، حيث أنها تتشابه مع الدهون غير المشبعة في تركيبها الكيميائي الا ان هناك ذكرة كربون واحدة في المنتصف هي التي تميز بينهما. وهي الدهون المسؤولة عن كثير من أمراض القلب والسكتات الدماغية والتهاب المفاصل، ومصدرها بالعادة من المصادر الحيوانية مثل اللحوم، الزبدة، الحليب كامل الدسم، زيت جوز الهند.

الزيوت المهدرجة:

هي زيوت سائلة وغير مشبعة تعرضت لعملية يتم فيها إضافة الهيدروجين عن طريق التسخين لتحويلها الى دهون صلبة، فتتحول الزيوت الى دهون مشبعة (ضارة)، فتصبح صلبة في حرارة الغرفة، فيتم تصنيع السمن النباتي، ويتم تصنيع الكثير من المخبزات والأطعمة السريعة والبسكوت عن طريق الهدرجة. ويوجد نوعين من الهدرجة، هدرجة كاملة، وهدرجة جزئية.

السمنة المفرطة:

مسمى يتم إطلاقه على اختلال التوازن في السعرات والطاقة الحرارية التي تدخل الجسم فتسبب بتراكم غير طبيعي ومفرط للدهون في جسم الإنسان، مما يؤدي الى زيادة الوزن بشكل واضح بحيث يشير مؤشر كتلة الجسم لأكثر من 30 كجم/م². ومن الجدير بالذكر أن هناك أنواع من السمنة وراثية.

الكوليسترول:

يعرف على أنه الليبيدات (واحد من مجموعة الدهون التي تتصف وظيفتها على انها مادة تعمل على بناء الخلية أو مصدر لطاقة الجسم ويتم تصنيعه في الكبد، على هيئة مادة شمعية تسري في الدم.

تكمن خطورتها في ارتفاعها حيث انها سبب للإصابة بنوبات القلب، عن طريق ترسب الدهون في أوعية الدم ومع تراكمها تؤدي الى صعوبة في تدفق الدم الى الأعضاء عبر الشرايين، فيؤدي ذلك الى انفجار تلك الترسبات بشكل مفاجئ محدثة جلطات تسبب النوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

الأمراض المزمنة:

هو مرض دائم، طويل الأمد في آثاره وأعراضه، حيث يوصف على أنه حالة مرضية تتقدم مع الوقت بشكل بطيء، فيستمر لثلاث شهور وأكثر، وتذكر منظمة الصحة العالمية بأن الأمراض المزمنة غير معدية ولا تنتقل بين الناس، وبأنها مسؤولة عن ما نسبته 60% من الوفيات في العالم. ومن هذه الأمراض، السكري، السرطان، اعتلالات القلب الخلقية، والكبد وغيرها من الأمراض التي لا تعد وراثية غالباً.

الأورام السرطانية:

هي مجموعة من الأمراض في مرض واحد، ويعرف على انها تكاثر وانقسام بشكل غير طبيعي لخلايا الجسم بسبب حدوث طفرات في الحمض النووي داخل الخلايا، ولهذه الخلايا القدرة على تدمير الخلايا السليمة. وهو السبب الثاني للوفاة في العالم. ومن بعض الأعراض المرافقة له، وجود كتل سميكة في مناطق معينة تحت الجلد، تغير في وزن الجسم، والجلد، والبول والتبرزات، بحد صوت وصعوبة بلع، عسر هضم والم في المفاصل واحيانا نزيف وكدمات.

ضغط الدم:

هو من أكثر الأمراض انتشارا بين الناس منذ القدم، ويحدث بسبب الضغط المستمر على جدران الشرايين من قبل الدم وعلى مدى طويل، وهو مرض صامت نوعا ما، فهو لا يحدث مصاحبا لأعراض واضحة، ولكن مرض قاتل حيث يتسبب بالسكتة الدماغية، والقلبية، وفشل الكلى والقلب. ومن أكثر الأسباب التي يعول عليها المرض هو حدوث عبء زائد على القلب والأوعية الدموية، ويمكن الكشف عن مرض الضغط من خلال متابعة قياس الضغط يوميا وتسجيل القراءات على مدة أسبوع، ويتم التحكم بع عن طريق تغير نمط حياة المريض واتباع حمية غذائية أو أخذ الأدوية إذا لزم الأمر.

الجلطات:

هو مرض مرتبط بالشرايين المتصلة في الدماغ، ويحدث نتيجة خلل في امدادات الدم للدماغ، بسبب انفجار أو انسداد لأحد الشرايين الذاهبة للدماغ، وهو مصنف ضمن أمراض الأعصاب، وهو منتشر عند كبار السن بشكل خاص، ويصاحب الجلطة القلبية مثلا بعض الأعراض ومنها، ضيق النفس، الشعور بالم وعدم الراحة في الجانب الايسر من الجسم، العرق، الغثيان والإغماء.

السكري:

داء السكري، مرض السكر، أو البول السكري، وغيرها من الأسماء التي تطلق على مرض السكري، وهي متلازمة تحدث بسبب إضطراب بعملية الأيض، وارتفاع مفاجئ وكبير في سكر الدم الناتج عن انخفاض حساسية الجسم للأنسولين أو النقص في هرمون الأنسولين. وللأسف يعتبر مرض السكري خطير ومسبب للوفاة المبكرة. ويمكن للمريض بمرض السكري السيطرة عليه من خلال الحميات الغذائية والحركة وإنقاص الوزن وأخيرا الالتزام بالأدوية .

الدراسات السابقة:

1- (أبو رويلة، عفاف و سلامة، وفاء. 2019) وهي دراسة تأثير الوجبات السريع على معدل التحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية جامعة مصراته.

نمط الحياة السريع فرض على الناس التوجه للوجبات السريعة التي تأتي بمتناول اليد في كل مكان، فكانت بمثابة وجبات تتوافق مع نمط الحياة العصرية والحفاظ على الوقت، دون إدراك القيمة الغذائية السيئة لهذه الوجبات.

حيث أن نمط حياة الفرد هو السبب الأساسي للحفاظ على صحته والوقاية من الأمراض، وينبغي الإشارة إلى أن أغلب الأمراض التي تصيب الإنسان تأتي من مصطلح واحد وهو الجذور الحرة، وهي أيونات أكسجين غير مستقرة كيميائياً التي تعمل على تدمير خلايا سليمة، وتحدث نتيجة عمليات الأيض والتنفس داخل الخلايا، وتأتي هذه الأيونات نتيجة زيادة إنتاج الطاقة أو الإفراط في تناول الدهون أو التعرض للمواد الكيميائية فيضعف الجهاز المناعي، وتتغير كيميائية الخلايا، فتنتج السرطانات والأمراض الأخرى. ويأتي هنا دور مضادات الأكسدة وهي الفيتامينات والأنزيمات والبروتينات، في تعزيز المناعة ومواجهة الجذور الحرة، والجسم السليم متوازن ودقيق وقادر على معادلة الجذور الحرة من تلقاء نفسه. وهذا للأسف ما لا يتسم به الجسم الذي يعتاد على الوجبات السريعة بكميات كبيرة.

يأتي هون دور الوجبات السريعة في أنها سريعة التحضير وشهية ومرغوبة لأغلب الفئات العمرية، وهي وجبات ذات دهون، سكريات، أملاح، زيوت مشبعة، والياف منخفضة، فهي تشكل خطراً واضحاً على الصحة العامة، وتناول الوجبات السريعة يجعل الحفاظ على روتين حياة صحي صعب نوعاً ما، حيث أنها ستسبب زيادة الوزن، السكر، والجلطات. وفي فترة الجامعة، وخصوصاً للطلبة البعيدين عن منازلهم، سيتجه هذا النوع من الطلبة لتناول هذه الوجبات، فتصبح عادة اجتماعية (وادمان نوعاً ما)، حيث أنها سهلة المنال في أوقات تحضير سريعة، حيث أن هناك بعض العلامات التجارية ذات المكانة المرموقة في عالم الوجبات السريعة وهي مدمن عليها من قبل فئات مختلفة رغم الكميات الكبيرة من الدهون والسكريات التي تحتويها، إلا أنه في بعض الأحيان (هذه السلبيات الصحية) أصبحت معياراً وعلامة فارقة في تفضيل بعض العلامات على الأخرى.

فأصبح مصدر القلق الأساسي عالمياً والجاذب للانتباه، هو العادات التغذوية للطلبة الجامعيين ونمط استهلاكهم غذائياً، لأن سلوكيات هؤلاء الأشخاص ستستمر معهم مستقبلاً، وبالتالي ستزداد الأمراض الخطيرة والمزمنة التي تتطلب زيادة القدرة العلاجية في العالم، وهذا يعني عبء جديد.

لذلك تطلع العالم أجمع لمحاولة تسليط الضوء وبدء التوعية حول خطورة الوجبات الغذائية، والبدء أيضاً بأجراء دراسات مفصلة حول علاقة التغذية السليمة وأداء الطلبة أكاديمياً. حيث وجدت أغلب الأبحاث أن الغذاء السليم والوجبات الصحية تساعد الطلبة على التعلم، لأنها تحسن من تطورهم الذهني والجسدي. حيث أن الطلبة الذين يتناولون طعام صحي

ومغذي، لديهم القدرة على التركيز والتحصيل العلمي، الحفظ، وتطبيق ما يدرسونه بكفاءة أعلى من الأشخاص المعتادون على الوجبات السريعة غير الصحية.

وذلك يعود لأن المعلومات في الدماغ تنتقل بواسطة ناقلات عصبية (مركبات كيميائية) تنتج من قبل الجهاز العصبي المركز، نتيجة تحلل المركبات الغذائية. وبالتالي اذا كان الغذاء المقدم للجسم والدماغ، سليم، سوف يتم زيادة كفاءة عمل الدماغ، واذا كان ضار (مثل الوجبات السريعة) سوف يكون النظام الغذائي هادم ومدمر للدماغ والجسم بشكل عام.

مشكلة الدراسة:

تدور مشكلة الدراسة حول مدى تأثير الوجبات السريعة على أداء الطلبة، التحصيل الدراسي، ودماغ الطلاب، سبب أقبال وإدمان تناول هذه الوجبات السريعة.

إجراءات الدراسة:

قامت هذه الدراسة بعمل عينة عشوائية من الطلبة بأمار تتراوح بين 18-23، وتوزيع استبيانات على 250 طالب وطالبة، على طلاب جامعة مصراته .

ووجدت الدراسة أن 82.97% يفضلون الوجبات السريعة، وأن الفئة المستهلكة هي فئة الشباب في سن المراهقة والعشرينات، وخلال الفترة الانتقالية من مرحلة الثانوية الى مرحلة الجامعة، حيث ان الشباب مستقل ماديا وحر الاختيار والوصول للوجبات الغير صحية والسريعة، الغير مكلفة نسبيا.

وفيما يخص تفسير الإدمان، فأن الوجبات السريعة، عاليا نوعا ما بالسكريات، الكربوهيدرات، الدهون والأملاح والكافيين، يعد كل ما تم ذكره نوعا من أنواع الإدمان الغذائي، فيصبح الشخص غير مسيطر على تنظيم استهلاكه لهذه الوجبات ولديه الرغبة في تكرارها. وبالتالي يحدث الإفراط في تناولها، وهنا ينتج الإدمان. وحذر باحثون بريطانيون في دراسة أجروها في عام 2012 بأن الوجبات السريعة عالية الدهون والدممة، تحدث إدمان بنفس الطريقة التي تسببها المخدرات ، حيث تم اكتشاف بأن الوجبات السريعة تفرز مواد كيميائية مسؤولة عن الشعور بالسعادة ، الرضا، والنشوة في الدماغ (الأفيونات الطبيعية)، وبالتالي هنا يكون الدماغ قد دخل حالة إدمان على افيوناته الطبيعية.

توصيات الدراسة:

توصي الدراسة بضرورة نشر الوعي والتثقيف الغذائي بين الطلبة ، من خلال عقد دورات وورشات عمل، أو نشر منشورات ترفع مستوى الثقافة الغذائية للطلبة، وبالتالي تقليل الإصابة بالأمراض التي تسببها الأغذية غير السليمة.

2- (عليوي، 2008) دراسة بعنوان أثير المستوى الاجتماعي والعادات الغذائية على انتشار وزيادة الوزن والبدانة بين طالبات كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية بمكة.

قامت هذه الدراسة بعمل استبان ومقابلة شخصية مع 200 طالبة، أظهرت النتائج ارتفاع اقبال الطالبات على الوجبات السريعة، مثل المعجنات، البيتزا بنسبة 96%، الشاورما 85%، البرجر 74.5%، البطاطس المقلية 93.5%.

3- (كيترن، 2008) دراسة بعنوان إمكانية تسبب الوجبات السريعة للادمان من خلال مراقبة تصرفات فئران معدلة جينيا. تم تقديم الوجبات السريعة للفئران على مدى 9 شهور، وكانت وجبات غنية بالدهون، السكريات، الكوليسترول، فوجد بأن أدمغة الفئران تقوم بتبادل كيميائي شبيه للذي يحدث في أدمغة مرضى الزهايمر، وأن هناك انخفاض في بروتين أرك في الدماغ الذي يساهم في عملية تخزين الذاكرة، وذلك بسبب الكمية الكبيرة من الكوليسترول في الوجبات.

4- (Ferdman, 2016) دراسة تم إجراءها في جامعة جورج واشنطن، تربط بين استهلاك الوجبات السريعة والاضرار الناتجة على المستهلك، حيث تم ربطها بعدد من الامراض مثل ارتفاع معدلات العقم لدى لذكور، ويرجح السبب لكون طريقة التحضير هي المسببة وليس نوع الغذاء نفسه. حيث أن ارتفاع معدلات المواد الكيميائية في الطعام المعد بشكل سريع مرتفعة. وكانت هذه الدراسة استقصائية عن طريق جمع وتحليل بيانات ل 9000 شخص، حيث تم جمع معلومات حول الأغذية التي يتناولونها، وعمل فحوصات بول، مما سمح للباحثين قياس مستويات ثلاث مواد كيميائية منفصلة.

5- (الوجبات السريعة "عدوى بكتيرية" مدمرة) دراسة تم إجراءها بفرع بحوث التمثيل الغذائي لدى معهد "ماكس بلانك" الألماني بكولونيا وتم نشرها في موقع "بونته" الألماني، حيث كشف الباحثون في هذه الدراسة بأن الوجبات السريعة لها اضرار على الجسم والدماغ، وأن الأضرار ليست فقط على المدمنين، بل أيضا على كل من يتناولها. لان هذه الوجبات غنية بالدهون والسكر، ويظهر اثرها بشكل واضح بعد ثلاث أيام من تناولها، حيث يتفاعل الدماغ معها بنفس الطريقة التي يتفاعل بها عند تعرضه للبكتيريا التي يتعرض لها الجسم. وهذه النتائج تم اختبارها على الفئران بعد تقديم وجبات ذات سكر ودهون مرتفعة. حيث لاحظ الباحثون ارتفاع عدد خلايا المناعة في الجسم، بعد ظهور تفاعلات التهابية شديدة بسبب عدوى البكتيرية، وهذا الارتفاع مصحوب بالإصابة بمرض السكري، وتكلس الأوعية، وبالنهاية أصيبت الفئران بتكلسات في القلب وماتت في غضون شهرين.

وأثبتت الدراسة أن الوجبات السريعة تؤثر أيضا على جهاز المناعة وانما تحدث فيه تغيرات مستمرة، حيث أن هذه الوجبات تزيد من افراز الناقلات العصبية الالتهابية في جسم متناولها، فيبقى الجسم في حالة تأهب متواصلة. ووجدت الدراسة بأنه رغم اختلافات التكوين الجسدية والعقلية بين البشر والفئران الا ان مستهلكين الوجبات الغير صحية، يموتون في متوسط عمر 50-60 عاما.

النتائج:

- 1- تناول الوجبات السريعة هو من أهم مسببات الإصابة بالسمنة المفرطة ، ارتفاع الكوليسترول في الدم، الأمراض المزمنة وخصوصا الأورام السرطانية، ضغط الدم، الجلطات والسكري بأنواعه.
- 2- يعد تناول الوجبات السريعة سبب لتفكك الاسرة، حيث أن العائلة لم تعد تجتمع على وجبة واحدة، وأصبح كل شخص عامل أو طالب من الأسرة يتناول وجبته خارج المنزل.
- 3- للوجبات السريعة تأثير مباشر على صحة دماغ متناولها، وبالتالي انخفاض أداء وتحصيل الطلبة لما له من تفاعل ضار للجهاز العي مع كميات الدهون والسكر في هذه الوجبات.
- 4- تناول الوجبات السريعة يؤدي الى الإدمان عليها حيث أن الدماغ يتفاعل معها على أنها مثبرات للسعادة فيدمن عليها مثل المخدرات.
- 5-

التوصيات:

- 1- نشر الثقافة بين فئة الطلبة في الفئات العمرية المختلفة (المدارس والجامعات)
- 2- محاولة نشر ثقافة الأطعمة الصحية ودعم مشاريع بناء مطاعم صحية قريبة من التجمعات العمالية أو الجامعية وحتى المدرسية.
- 3- نشر منشورات وكتيبات تثقيفية على الأسر وعقد ندوات ودورات من خلال مؤسسات المجتمع المدني لتعريف الأسر بأضرار هذه الوجبات على صحة متناولها من أفراد أسرهم.

المراجع:

- الإدمان تسبب السريعة الوجبات. (2009). واشنطن أميركا أن اربيك
- الإستغناء عن الدهون المتحولة، الوحدة 2 (التشجيع) ، دليل إرشادي لتحديد أفضل الزيوت البديلة ، منظمة الصحة العالمية 2020.
- بيفرز، أدديجي.(2013). ضغط الدم. ط1. المجلة العربية. الرياض. السعودية.
- تيلور، جيل. (2019). الجلطة التي أنارت بصيرتي. دار مسعى للنشر والتوزيع. كندا
- خضر، شيراز.(2022). التغذية العلاجية. دار الأكاديمية للطباعة والنشر والتوزيع. لندن.
- رأفت، مُحمد. (1981). السكر وعلاجه. دار المعرفة للطباعة والنشر. بيروت. لبنان.
- عبدالقادر، منى.(2015). التغذية العلاجية. مجموعة النيل العربية للنشر والتوزيع. مصر.
- عليوي، أماني.(2008). "تأثير المستوى الاجتماعي والعادات الغذائية على انتشار وزيادة الوزن والبدانة بين طالبات كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية بجدة". رسالة ماجستير جامعة الملك فهد. السعودية
- غسان، جعفر.(2003). أمراض العصر. ط1. دار المنهل. مصر
- فوزي، آمال.(2017). الأمن الغذائي وتكنولوجيا الغذاء. ط1. الجنادرية للنشر والتوزيع. الأردن.
- لايكر، مايك.(2013). الكوليسترول. ط1. دار المؤلف. الرياض. السعودية.
- Ferdman, Roberto.(2016). Researchers have found a ‘striking’ new side effect from eating fast food. The Washington post.
- تم الإسترجاع من موقع [/https://www.blogepoch.com](https://www.blogepoch.com)
- تم الاسترجاع من موقع <https://corporate.dw.com/en/about-dw/profile/s-30688>