

موضوع تعبير عن اضرار الوجبات السريعة بالعناصر مع المقدمة والخاتمة جاهز للطباعة

عناصر الموضوع

- مقدمة الموضوع.
- تعريف الوجبات السريعة
- أضرار الوجبات السريعة.
- كيفية الابتعاد عن تناول الوجبات.
- خاتمة الموضوع.

مقدمة الموضوع

من المعروف أن الوجبات السريعة يتم تقديمها عادةً في المطاعم المختلفة، سواء المطاعم الشعبية أو السياحية، ويُعد الشباب والمراهقين والأطفال من أكثر مرتادي مطاعم الوجبات السريعة، وذلك بسبب شغفهم بها وحبهم لتجربة أنواعها المختلفة.

وبالرغم من كثرة التحذيرات من تناولها بكثرة إلا أن طعمها اللذيذ يغري دوماً لتناول المزيد منها، وقد انتشرت الوجبات السريعة مؤخراً بشكل كبير، حتى أن الكثير من الناس أصبحوا يعتمدون على تناولها أكثر من أي أطعمة أخرى.

تعريف الوجبات السريعة

الوجبات السريعة هي الوجبات التي يتم تحضيرها بشكل سريع مع إضافات عديدة، حيث تعتمد في تحضيرها على المواد الجاهزة والمصنعة مسبقاً، وهي سهلة التحضير ولذيذة المذاق مثل البيتزا والبرجر والساندويتشات بأنواعها المختلفة، كما أن هذه الوجبات غنية بالدهون، والمواد الحافظة، والسكريات، والسرعات الحرارية التي من شأنها أن تتسبب في حدوث أضرار للجسم.

أضرار الوجبات السريعة

ظهرت آثار سلبية على كثير من الأشخاص الذين اعتادوا تناول الوجبات السريعة بشكل متكرر، فمن هذه الآثار ما يؤدي إلى أمراض خطيرة، لذلك سيتم التعرف على أضرار الوجبات السريعة على جسم الإنسان فيما يلي:

1- أمراض القلب والشرايين

إن نسبة الدهون المرتفعة التي تحتويها هذه الوجبات تساعد على ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، والذي بدوره يكون من أهم الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والجلطات، وارتفاع سكر الدم.

2- الإصابة بالسمنة المفرطة

تشير كافة الدراسات إلى أن الوجبات السريعة تضاعفت فيها نسبة السعرات الحرارية إلى أربع أو خمس مرات منذ سبعينيات القرن الماضي، وهذا سيؤدي إلى ارتفاع مستويات السمنة لدى الأشخاص الذي يتناولونها، بالإضافة إلى أن السمنة من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الكثير من الأمراض المختلفة كأمراض القلب والشرايين والعظام وغيرها.

3- مشكلات في الجهاز الهضمي

الوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات تتسبب في أمراض عسر الهضم والقرحة، فقد كان من المعتقد أن السبب الوحيد للقرحة هو المأكولات الحارة، والتوتر النفسي، والدخان، ولكن اكتُشف مؤخرًا أن الوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من الزيوت تتسبب في القرحة المزمنة والتهاب القولون العصبي.

4- هشاشة العظام

بما أن الوجبات السريع تفتقر بشكل كبير إلى الفيتامينات والمعادن اللازمة، فمن الطبيعي أن يصاب الإنسان الذي يتناولها بهشاشة العظام، كما أن المشروبات الغازية المُقدمة مع هذه الوجبات تمنع امتصاص العظام لعنصر الكالسيوم الضروري لها.

5- الإدمان

إن نسبة الدهون والسكريات الموجودة في وجبة واحدة من الوجبات السريعة، كقيلة بإخلال توازن الجسم في تحكمه بتناول وجباته، حيث إنها تساعد في زيادة إفراز مادة جالانين الموجودة في الدماغ والمحفزة لطلب المزيد من الطعام، كما أن بعض الدراسات أثبتت أن بعض هذه الوجبات تحتوي على مواد كيميائية يصعب الابتعاد عنها كما لو كان الشخص مدمنًا.

كيفية الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة

لكي يتم الحصول على جسم صحي ومتوازن يجب اتباع مجموعة من الخطوات التي تساعد على الحد من تناول الوجبات السريعة، ومن أهم هذه الخطوات ما يلي:

1- قوة الإرادة

على الشخص الذي ينوي الابتعاد عن الوجبات السريعة أن يتحلى بقوة الإرادة، وذلك من خلال الاقتناع التام بأن هذه الوجبات ضارة بالصحة، وأن الأشخاص الذين كانوا يعيشون قبلنا كانوا أكثر صحة مما لعدم وجود الوجبات السريعة في وقتها.

2- الاستبدال

يمكن استبدال كل صنف من أصناف الوجبات السريعة بأصناف أخرى صحية مفيدة، مثل أن يتم شرب العصير الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية، وكذلك يمكن استبدال اللحوم الغنية بالدهون بأنواع أخرى مثل الأسماك وصدور الدجاج المنزوع الجلد، وحتى باللحوم العادية ولكن بشرط أن تكون محضرة بشكل صحي.

3- شرب الماء

الماء من أفضل الأمور التي تساعد على تخفيف الوزن وعلى فقد الشهية الزائدة عن الحد المطلوب، لذلك يجب إعطاء الجسم كمية كافية من الماء اللازم للجهاز الهضمي وخلايا الجسم.

4- خطوات أخرى

هناك خطوات أخرى تساعد على الابتعاد عن الوجبات السريعة، وتتمثل هذه الخطوات في الآتي:

- التوعية بمخاطر الوجبات السريعة وتحذير الأطفال من تناول هذه الوجبات التي من الممكن أن تضر بصحتهم.
- ممارسة الرياضة حيث إنها تساعد على إفراز هرمون الإندروفين، والذي بدوره يحد من الرغبة الشديدة لتناول هذه الوجبات.

- تناول وجبة الطعام قبل الخروج من البيت، حيث في أغلب الأحيان يعتمد البعض تناول هذه الوجبات السريعة بسبب عدم تناولهم وجباتهم الطبيعية في البيت، حيث إن الطعام المُعد في البيت يكون صحي للجسم.

خاتمة الموضوع

إن أنواع الوجبات السريعة لا يمكن حصرها بسهولة، حيث إنها في العادة تشمل قائمة طويلة من جميع المطابخ العالمية، لهذا توافق جميع الأنواع ويقبل عليها الناس بشكل كبير، ومن أهم أسباب انتشارها أن الناس عندما يذهبون إلى أعمالهم أو عندما يذهب الطلبة إلى جامعاتهم، يجدوا أنفسهم مضطرين لتناولها عند شعورهم بالجوع عند قدوم وقت وجبة الغذاء وهم خارج البيت.