الوجبات الغذائية السريعة

مفهوم الوجبات السريعة:

هي الوجبة التي تحتوي أطعمة سريعة التحضير وتفتقر إلى الفاكهة والسلطات، يتم تناولها على عجل (بسرعة).

أمثلة على الوجبات السريعة: (تؤكل عادة مع كأس عصير أو مشروب غازي)

1. شطائر الشاورما.
2. البرجر.
3. الفلافل.
4. الفطائر.
5. قطع الدجاج المقلية.
6. شرائح البطاطا المقلية.

خصائص الوجبات السريعة:

v. سرعة الإعداد والتحضير.

vi. احتوائها على سعرات حرارية عالية (بسبب احتوائها على كميات كبيرة من الدهون).

vii. افتقارها إلى العناصر الغذائية المفيدة والمعادن الضرورية للجسم.

viii. افتقارها للألياف الغذائية اللازمة لعمل الجهاز الهضمي.

مضار الوجبات السريعة:

1. السمنة المفرطة والتي تسبب العديد من المشكلات الصحية.
2. الإمساك؛ السبب: افتقارها للألياف التي تسهل حركة الأمعاء مما يؤدي إلى الخمول والكسل.
3. ارتفاع نسبة الدهنيات الضارة بالجسم.

أهمية تناول الأغذية الصحية:

- التغذية عامل مهم من عوامل نمو الإنسان ودوام صحته ومنحه الطاقة اللازمة للحركة ويجب أن يكون الغذاء مفيداً ومتكاملاً ويتناول الإنسان منه بقدر حاجة الجسم.

فوائد الغذاء الصحي لجسم الإنسان:

- بناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم.
- تعويض التالف من خلايا الجسم وأنسجته.

- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة.
- وقاية الجسم من الأمراض.

يتم الحصول على الغذاء الصحي من خلال الالتزام بالهرم الغذائي: