

پرستی از دکتر آریتا نجارزاده متخصص تغذیه به بهانه انتشار گزارش اسنپ فود از بیشترین سفارش ها

چرا ایرانی‌ها، بیشتر پیتزا سفارش می‌دهند؟

اسنپ فود به مناسبت ثبت ۱۰۰ میلیون سفارش تاکون، گزارشی از عملکرد خود و بیشترین سفارشات مواد غذایی و رستورانی منتشر کرده که بسیار قابل توجه است. پرفروش‌ترین محصول اسنپ فود در تمام سال‌های فعالیت این استارت‌آپ «پیتزا» بوده و پرفروش‌ترین آیتم رتبه اول پرفروش‌ترین آیتم را به خود اختصاص داده است. همچنین پرفروش‌ترین نوع نان در اسنپ فود تاکون نان سنگک به شمار می‌رود. محبوب‌ترین نوشیدنی نیز نوشابه بوده که بنا بر گزارش اسنپ فود تاکون ۱۸.۲۱۱.۹۱۴ لیتر (بیش از ۱۸ میلیون لیتر) نوشابه سفارش داده شده است و این رقم در نوشیدنی «دوغ» به ۲/۵ میلیون لیتر

■ مهدیه آقازمانی

می‌رسد. در میان غذاهای فست‌فودی، پیتزا با ۲۵.۵۷۳.۵۹۶ بار سفارش (بیش از ۲۵ میلیون بار سفارش) صدرنشین بوده و پس از آن به ترتیب همبرگر با ۹.۹۸۰.۴۵۰ بار سفارش (حدود ۱۰ میلیون بار سفارش) و هات‌داگ با ۵.۷۵۶.۰۱۵ بار سفارش (بیش از ۵ میلیون بار سفارش) در رتبه‌های بعدی قرار گرفته‌اند. جالب‌تر آنکه، در میان غذاهای برنجی و خورشتی ایرانی نیز قرمه‌سبزی ۲.۳۰۸.۳۷۲ بار سفارش (حدود ۲ میلیون سفارش)، پرفرودارترین غذای سنتی بوده است اما مقایسه عدد سفارش پیتزا ۲۵ میلیون با قرمه‌سبزی با ۲ میلیون بار سفارش قابل تامل است زیرا میزان سفارش پیتزا بیش از ۱۰ برابر سفارش قرمه‌سبزی بوده است. این آمارها از آن جهت اهمیت دارد که نشان می‌دهد که فست‌فودها جای خود را در سبد غذایی

ایرانی‌ها به ویژه در سال‌های اخیر باز کرده‌اند و مردم نسبت به قبل بیشتر پیتزا و فست‌فود می‌خورند. از سوی دیگر، می‌دانیم فست‌فودها کالری بالایی دارند و با توجه به اینکه چاقی و اضافه وزن در کشور ما رو به افزایش است، مصرف زیاد فست‌فودها می‌تواند روند افزایش چاقی را حتی در کودکان و نوجوانان سرعت ببخشد. این هفته در صفحه «دیده بان تغذیه» می‌خواهیم به این موضوع بپردازیم که چگونه می‌توان مصرف فست‌فود را متعادل‌تر و آسیب آن را کمتر کرد. دکتر آریتا نجارزاده، متخصص تغذیه و استاد گروه تغذیه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی یزد و رئیس مرکز تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه در این زمینه به نکات قابل توجهی اشاره کرد که مشروح آن را در ادامه می‌توانید بخوانید.

آمار می‌دهد که در مورد چاقی و اضافه وزن در کشور منتشر شده، نشان می‌دهد، شیوع چاقی و اضافه وزن هم‌دربرگزگان و هم‌درکودکان و نوجوانان رو به افزایش است. همان‌طور که می‌دانیم چاقی و اضافه وزن می‌تواند زمینه‌ساز برای بروز بسیاری از بیماری‌ها فراهم کند. فشارخون، سکنه‌های قلبی و مغزی، بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و سرطان‌ها، بیماری‌های کیسه صفرا و مشکلات تنفسی همگی با چاقی و اضافه وزن ارتباط دارند. بسیاری از افراد چاقی را یک مشکل ظاهری می‌دانند در حالی که چاقی یک فاکتور مهم در ارتباط با سلامت است. از سوی دیگر، ما بیشتر در مورد تاثیر چاقی در بیماری‌های غیرواگیر صحبت کردیم در حالی که اگر فرد چاقی به بیماری واگیرداری مثل کرونا مبتلا شود، مشکلات آن و عوارض جانبی بیماری برایش بیشتر خواهد بود. در حقیقت، در افراد چاق عوارض بیماری کرونا بیشتر بروز می‌کند و خطر مرگ و میر هم بیشتر است بنابراین، بسیار مهم است که چاقی را بیماری بدانیم که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها را فراهم می‌کند و به همین دلیل در سیاست‌گذاری‌ها باید به آن توجه کنیم که اگر در این زمینه سرمایه‌گذاری نکنیم، در آینده باید عوارض آن را بپردازیم. حتی شرکت‌های بیمه هم در این زمینه متضرر خواهند شد. به این صورت که افرادی که رژیم‌های تغذیه به مردم می‌دهند، بیمه از این افراد پشتیبانی نمی‌کند. در حالی که در تمام دنیا ثابت شده که اگر هزینه‌ای برای پیشگیری بگذارید، برای شما درآمد خواهد بود و بالطبع آن، هزینه خیلی خیلی کمتری را در درمان می‌پردازید. تصور کنید، داروهایی که برای دیابت و سرطان‌ها هزینه می‌شود، بسیار کم‌تر است و بیمه‌ها برخی از آنها را پوشش می‌دهند در حالی که می‌توان این هزینه‌ها را در تغذیه افراد سرمایه‌گذاری کرد. پس مهم است که دید سیاست‌گذاران منسب به این موضوع تغییر کند.



متاسفانه اخیراً در بیشتر فست‌فودی‌ها از پنیر پیتزا استفاده نمی‌شود بلکه از تاپینگ پیتزا استفاده می‌شود. تاپینگ پیتزا اینگونه به دست می‌آید که چربی پنیر گرفته شده و به جای آن روغن جامد استفاده می‌شود. تاپینگ پیتزا است و این بدان معناست که با یک وعده پیتزا، ما بیشتر روغن می‌خوریم

“

ماشین می‌شدیم و به یک رستوران فست‌فودی می‌رفتم ولی در حال حاضر با توجه به قیمت و وفور رستوران‌ها، فست‌فود خیلی در دسترس است و با یک تلفن به در منزل آورده می‌شود. در حال حاضر، فست‌فودهای ارزان هم زیاد است و مسلماً کیفیت پایین‌تری دارند. همه این مواردی که بر شرم‌دهیم خیلی جذاب است و معمولاً فست‌فود می‌تواند حالت اعتیادآوری ایجاد کند. چون طعم خوبی هم دارند و به دلیل چربی و نمک زیاد جذب‌کننده هستند. پس به دلیل در دسترس بودن فست‌فودها و دیگری تنوع آنها و رستوران‌های متنوع و حتی نام‌های جذابی که روی غذاها یا رستوران‌ها می‌گذارند، غذاهای فست‌فودی طرفداران زیادی پیدا کرده است. نکته دیگر این است که بسیاری از خانم‌ها شاغل هستند و از فست‌فود بیشتر استفاده می‌کنند چون هم خوشمزه است و هم راحت تهیه می‌شود. ضمن اینکه بسیاری از خانواده‌ها ادعا می‌کنند ما تفریح دیگری جزء رستوران رفتن و فست‌فود خوری نداریم. بسیاری از زوج‌های جوان که بعد از ازدواج چاق می‌شوند، علتش این است که یکی از تفریح‌هاشان رستوران رفتن است و فست‌فودها هم قیمت مناسب‌تری دارد و بیشتر هم طرفدار دارند.

شیوع کبد چرب در جوانان

یک رنگ‌خطری در مورد مصرف غذاهای پرکالری مثل



فست‌فودها این است که باعث کبد چرب در جوان‌ها می‌شود. بسیار دیده شده که جوان‌هایی که تصادف کرده‌اند و دچار مرگ مغزی شده‌اند و از اعضای آنها می‌توان برای پیوند استفاده کرد، نکته ترسناک این است که بسیاری از این افراد جوان کبدشان به درد پیوند نمی‌خورد چون کبد چرب داشتند و کبدشان قابل استفاده برای یک فرد مسن هم نیست. در حالی که بین مردم بسیار این باور وجود دارد که آب یخ نخوردی باعث کبد چرب می‌شود در حالی که مصرف زیاد اسیدهای چرب اشباع و اسید چرب ترانس که در فست‌فودها به وفور یافت می‌شود، باعث کبد چرب می‌شود.

کالری یک پیتزا

پیتزا کالری بالایی دارد و یک وعده پیتزا به همراه یک نوشابه و یک سیب‌زمینی سرخ کرده، کالری مورد نیاز یک روز را به بدن می‌رساند. برخی تصور می‌کنند اگر ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنند، کالری پیتزا مصرف می‌شود در حالی که باید ۳

چگونه هم پیتزا بخوریم و هم سالم بمانیم؟

همان‌طور که بیان کردیم فست‌فودها به ویژه پیتزا غذای محبوبی است به خصوص کودکان و جوانان هم خیلی به آن تمایل دارند. پس نمی‌توانیم پیتزا را حذف کنیم. راه‌حل این است که اول مصرف پیتزا خانواده را برآورد کنیم. برخی خانواده‌ها، هفته‌ای یکبار پیتزا یا فست‌فودهای دیگر می‌خورند، برخی هفته‌ای سه بار! باید آرام آرام مصرف را کاهش دهیم و اگر هفته‌ای ۳ بار فست‌فود می‌خوریم به مرور هفته‌ای یکبار بخوریم و در نهایت آن را به یک بار در ماه کاهش دهیم. همچنین خیلی از فست‌فودها را می‌توان در خانه با پرس‌های کوچک‌تر و یا مواد سالم‌تر درست کرد. یک پیشنهاد دیگر این است که می‌توان از برش‌های نان‌های تست سیب‌سوس‌دار برای تهیه پیتزا استفاده کرد و بیشتر مواد پیتزا از گوشت و سبزیجات با پنیر کمتر باشد. در آن صورت یک برش پیتزا چون مواد مغذی زیادی دارد، باعث سیری می‌شود و میل به خوردن آن کاهش پیدا می‌کند. در این صورت هم پیتزا خورده‌ایم و هم مغذی به بدنمان رسانده‌ایم و در عین حال چاق نشده‌ایم و به دنبال آن دچار بیماری‌های ناشی از اضافه دریافت کالری نشده‌ایم. ■

وزارت بهداشت وجود داشته باشد که شبکه‌های اجتماعی را رصد کند و هر کانال و یا صفحه‌ای در این شبکه‌ها برای این فعالیت‌ها بهتر است که مجوز بگیرند.

یک وعده پیتزا مملو از قند و چربی

پیتزایی که در کشور ما تهیه می‌شود و مردم دوست دارند با پیتزای کشوری که مهد پیتزاست، متفاوت است. در کشوری که پیتزا از آنجا آمده؛ پیتزا را بیشتر با یک نان و یک کمی گوجه و سبزیجات درست می‌کنند. در حالی که در کشور ما معمولی از چربی‌ها از سوسیس و کالباس تا پنیر پیتزای پرچرب در آن گنجانده شده است. متاسفانه اخیراً در بیشتر فست‌فودی‌ها از پنیر پیتزا استفاده نمی‌شود بلکه از تاپینگ پیتزا استفاده می‌شود. تاپینگ پیتزا اینگونه به دست می‌آید که چربی پنیر گرفته شده و به جای آن روغن جامد استفاده می‌شود. تاپینگ پیتزا ارزان‌تر از پنیر پیتزا است و این بدان معناست که با یک وعده پیتزا، ما بیشتر روغن می‌خوریم و این چربی در رگ‌های ما رسوب می‌کند به ویژه که معمولاً شب‌ها پیتزا خورده می‌شود. علاوه بر آن، در کنار پیتزا، نوشابه هم می‌خوریم در حالی که بنا به توصیه سازمان جهانی بهداشت در طول روز یک مرد ۳۸ گرم و برای خانم‌ها ۲۵ گرم شکر نهایتاً باید مصرف شود ولی یک لیوان نوشابه ۸۶ گرم شکر دارد یعنی ۳ برابر مقدار توصیه شده شکر هم در کنار پیتزا مصرف می‌شود. پس ما چربی و شکر زیاد را در کنار هم می‌خوریم و بعد بیمار می‌شویم و به متخصص تغذیه مراجعه می‌کنیم که برایمان رژیم بنویسد و تاثیرات بیماری‌ها را برایمان از بین ببرد در صورتی که این کار بسیار دشوار است. ■

انار یا زرشک را توصیه می‌کردم؛ می‌گفت نمی‌خورم و فقط فست‌فود می‌خورم. وقتی علت را پرسیدم گفت باید سیستم ایمنی را ضعیف کنم که بدنم کبد را پس نزند. و با خوردن فست‌فود این اتفاق در بدنم خواهد افتاد. متاسفانه برخی مدعیان طب سنتی و حتی برخی پزشکان که اطلاعات تغذیه‌ای ندارند، باعث گمراهی بیماران می‌شوند. این بیمار با توصیه‌های غلطی که از این طرف و آن طرف شنیده بود، با دست خودش داشت همان کبدی که گرفته بود را نابود می‌کرد.

یکی از مهمترین مسائل در مورد سلامت جامعه این است که آگاهی مردم نسبت به تغذیه سالم بالا برود. اینکه در شبکه‌های اجتماعی هر فردی یک گروه تشکیل داد و اسمش را گروه سلامت گذاشت؛ قطعاً نمی‌تواند فرد مطمئنی برای توصیه‌های سلامت باشد بنابراین باید سیاست‌گذاران به این مساله بپردازند و شبکه‌های اجتماعی را رصد کنند. در این زمینه لازم است قوانین مابین روز شود و باید بخشی در

اطلاعات نادرست از شبکه‌های اجتماعی

اطلاعات نادرست که معمولاً در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود، سلامت افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بیماری‌ها را پیوند کبد شده و برای دریافت رژیم مراجعه کرده بود. این بیمار به دلیل مصرف کورتون، افزایش وزن داشت و من هر میوه‌ای مثل

