

أضرار الوجبات السريعة على الأطفال

الوجبات السريعة:

يشير مصطلح الوجبات السريعة بصفةٍ عامة إلى الأطعمة التي تحتوي على كميةٍ كبيرةٍ من السعرات الحرارية ولكن بقيمةٍ غذائيةٍ أقل. وبحلول القرن الحادي والعشرين أصبحت الوجبات السريعة عالمية، حيث إنها تتوفر في جميع أنحاء العالم.

كما وينتشر تناول الوجبات السريعة بين الأطفال بشكلٍ كبيرٍ، فبحسب معهد الأغذية للبيانات في مكتب إحصاءات العمل، فإن جيل الألفية فقط ينفقون ما يقارب 45% من مصاريف طعامهم على تناول وجبات الطعام خارج المنزل.



ومن الجدير بالذكر أنّ إحدى أكبر المشكلات المتعلقة بالوجبات السريعة هي أنّها منخفضة القيمة الغذائية، ولذلك فإنّ معظم الناس لا يشعرون بالشبع عند تناولها، ممّا يجعلهم يتناولون كميات أكبر. ومن المشاكل الأخرى للوجبات السريعة هي جعل متناولها يميلون إلى تناولها بدلاً من الأطعمة المغذية، فعلى سبيل المثال يشرب الناس المشروبات الغازية التي تُقدم عادةً مع الوجبات السريعة بدلاً من العصير الطبيعي أو منتجات الحليب أو غيرها من المشروبات الصحيّة. كما أنّ تناول رقائق البطاطا المقلية المقدمة مع الوجبات السريعة يحل محلّ تناول الفواكه والخضراوات.

أضرار الوجبات السريعة على الأطفال:

للوجبات السريعة العديد من الأضرار التي تؤثر في صحة الأطفال بشكل خاص، ونذكر منها ما يأتي:

- زيادة وزن الأطفال: حيث تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أنّ وزن الأطفال قد يزداد بمقدار 2.73 كيلوغرام في السنة بسبب تناول الوجبات السريعة؛ إذ إنّ الدهون والسكر والملح في الوجبات السريعة تجذب الأطفال بشكل كبير، وذلك لأنها تُثير الأذواق الأساسية عند الأطفال، ممّا يجعلهم يرغبون بتناول المزيد من الطعام خلال اليوم. كما أنّ الوجبات السريعة لا تحتوي على الكثير من الألياف، ولذا فإنّ الأطفال لا يشعرون بالشبع الكامل عند تناولها، ممّا يجعلهم يتناولون المزيد وقت لاحق. بالإضافة إلى أنّ أحجام الوجبات الكبيرة التي تُقدم في مطاعم الوجبات السريعة تُساهم في زيادة الوزن والسمنة. كما أنّ تناول الوجبات السريعة يقضي على النظام الغذائي الكلي للطفل، فالأطفال الذين يتناولون الوجبات السريعة يتناولون المزيد من المشروبات المحلاة بالسكر بدلاً من تناول الحليب والخضراوات والفواكه.

- انخفاض النتائج الأكاديمية عند الأطفال: حيث ربطت بعض الدراسات السابقة بين تناول الوجبات السريعة عند الأطفال وبين العديد من المشكلات الصحيّة، كما بينت هذه الدراسات أنّ كمية الوجبات السريعة التي يتناولها الأطفال لا تؤثر فقط في الصحة، بل إنّها قد تؤثر في النمو والتطور الأكاديمي أيضاً. فقد وجدَ فريق البحث أنّه كلما زاد تناول الأطفال في الصفّ الخامس للوجبات السريعة، كان أداؤهم أسوأ في اختبارات الرياضيات والقراءة في الصفّ الثامن. وقد كشفت نتائج بعض الدراسات الأخرى أنّ الأطفال الذين تناولوا الوجبات السريعة من 4-6 مرات في الأسبوع قد انخفضت نتائجهم في اختبارات الرياضيات والقراءة والعلوم بنسبة 20% مقارنة بالأطفال الذين لم يتناولوا أي وجبات سريعة.

كما أنّ للوجبات السريعة العديد من الأضرار التي تؤثر في الأطفال والبالغين على حدّ سواء، ونذكر منها ما يأتي:

- التأثير في صحة الجهاز الهضمي والقلب والأوعية الدموية: فعادةً ما تكون الوجبات السريعة مليئةً بالكربوهيدرات وقد تحتوي على القليل من الألياف، وقد يؤدي ذلك إلى الارتفاع المتكرر لمستويات السكر في الدم، وبالتالي ارتفاع مستويات الإنسولين، ممّا قد يسبب تعطلاً في استجابة الإنسولين الطبيعية، وبالتالي زيادة الوزن وارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. - كمية السعرات الحرارية في الوجبات السريعة تُعدّ عالية جداً، فهي تحتوي على نسبة مرتفعةً من السكر المضاف، بالإضافة إلى أنّ المشروبات الغازية غنية بالسكر، كما أنّها تحتوي على الدهون غير المشبعة والتي قد تزيد من مستويات الكوليسترول الضار (بالإنجليزية LDL):، وتخفّض مستويات الكوليسترول الجيد (بالإنجليزية HDL): في الدم، وبالتالي فإنّها تزيد خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب

- غنية بالأملاح (الصوديوم): فقد يسبب تناول كمية عالية من الملح احتباس الماء، وهو السبب وراء الشعور بالانتفاخ بعد تناول الوجبة. كما أنّه خطير على الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم حيث أنّه قد يتسبب بارتفاعه.

- التأثير في صحة الجهاز التنفسي: حيث إنّ تناول كمية زائدة من السعرات الحرارية والموجودة في الوجبات السريعة قد يتسبب بزيادة الوزن والوصول إلى السمنة، وبالتالي زيادة مشاكل الربو وضيق التنفس. كما أشارت الدراسات إلى أنّ مشاكل الجهاز التنفسي تكون واضحة عند الأطفال.

- التأثير في صحة الجلد والشعر والأظافر: فقد تبين أنّ الأطعمة المسؤولة عن ظهور حب الشباب تكون عادةً غنية بالكربوهيدرات وليس الدهون، فهذه الأطعمة تؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم ممّا يتسبب بظهور الحبوب. كما تبين أنّ الإكزيما قد تُصيب الأطفال والمراهقين الذين يتناولون ثلاث وجبات سريعة في الأسبوع على الأقلّ بشكل أكبر.

- التأثير في صحة العظام: فكما ذكرنا سابقاً فإنّ الوجبات السريعة تُعدّ سبباً أساسياً للسمنة، وقد تؤدي السمنة أيضاً إلى مشاكل في كثافة العظام وكتلة العضلات، كما أنّ السكر والكربوهيدرات يمكن أن تزيد من الأحماض في الفم والتي قد تُسبب الضرر لمينا الأسنان.

طرائق لجعل طعام الأطفال أكثر صحة:

يمكن تعريف الطعام على أنه الوقود الذي يمدّ الجسم بالطاقة، لكن لا بد من اتّباع بعض العادات الصحية للحفاظ على صحة وسلامة الجسم، ونذكر بعض الطرق للبدء بإجراء بعض التغييرات:



- تناول طعام صحيّ أكثر في المنزل.
- تناول الوجبات الصحية بدلاً من الوجبات السريعة، كالمشروبات الغازية ورقائق البطاطا.
- إعداد وجبات صحيّة خفيفة لتناولها بعد التسوق، كالقليل من المكسرات.
- تجهيز وجبة عشاء صحيّة في المنزل وإشراك الأطفال في إعدادها على الأقلّ مرة واحدة كل أسبوع، لتصبح جزءاً من الروتين.
- تناول جميع أفراد العائلة طعاماً صحيّاً على المائدة بما في ذلك البالغين.
- زراعة بعض الأعشاب والتوابل البسيطة في المنزل كالريحان، وذلك ليراهم الأطفال وهي تنمو ممّا يزيد حماسهم لها.
- تفحص مكونات الطعام مع الأطفال.
- تناول العشاء مع العائلة بعيداً عن وسائل التكنولوجيا كالتلفاز والهواتف النقالة؛ حيث يزيد ذلك من التواصل بين أفراد العائلة، ويُساعد على تناول الطعام ببطء وبكمية أقل.

- إفهام الطفل بأنّ النظام الغذائيّ الصحيّ يُعدّ وسيلةً لتغذية الجسم بشكلٍ صحيّ، لا نظاماً غذائياً لفقدان الوزن.

- المساواة بين جميع أفراد الأسرة، وعدم التفريق بين الإخوة بالرغم من اختلاف أوزانهم.

- البدء بتغيير عادات الطعام من الأسهل وبشكلٍ بطيء، حتى الوصول إلى التغييرات الصعبة.