3-Fastfood gıdalar genellikle pratik ve lezzetli olması sebebiyle kızartma yöntemi ile pişirilmektedir. Bu yağların yağların yaklaşık 10-12 saat süre kullanıldığı için fiziksel ve kimyasal değişikliklere uğrayıp çabuk bozulmalarına neden olur.

**4**-Fast-food restoranlarda tüketilen gıdalar; A, C vitamini ve kalsiyumdan yetersizdir. C vitamini, A vitamini ve ön öğesi olan karotenoidleri düşük düzeylerde aldığımız zaman, bağışıklık yetersizliğine, kalp hastalıkları ve göz hastalıklarından katarakt oluşum riskini arttırır.

Kızartma sırasında E vitamininde kayıplar oluşması ve proteinli besinlerin yanmasıyla kanser yapıcı nitroz bileşiklerinin oluşumunda artma görülür. Yağda kızartılan yiyeceklerin zararlarından en büyüğü, kardiovasküler sindirim sistemi hastalıkları ve kanser riskini arttırır.

**5**-Fastfood besinlerin yanında kahve, çay veya kola gibi içeceklerle alınan aşırı kafein sonucunda sinirlilik, huzursuzluk, uykusuzluk, sinirlilik ve tansiyon artışı- gibi durumlar görülebilir. Ayrıca, bu tür içeceklerin içerisinde bulunan tanen adlı bir madde demir emilimi olumsuz etkilemektedir. Bunların yerine taze sıkılmış meyve suları veya ev yapımı ayranlar tercih edilebilir.

**6**-Fastfood yiyeceklerin ön hazırlama sırasında tuz eklendiğinden sodyum içerikleri yüksektir. Fastfood menülere ekstra ilave edilen tuzların haricinde içeriğindeki sodyum miktarının da fazla olduğunu görürüz.Sodyumun vücuda aşırı miktarda alınması hipertansiyon, **mide kanseri ve osteoporozis r**iskini de arttırmaktadır..

**7-** Fastfood yiyeceklere eklenen renklendiriciler, hoş koku verici maddeler, tatlandırıcılar, antimikrobiyal maddeler vb. gibi katkı maddeleri bulunmaktadır. Bu katkı maddeleri ürünlerde uygun şekilde kullanıldığında bir sağlık riski oluşturmaz. Ancak, bu katkı maddelerini içeren fastfood gıdaların sık tüketimi sonucunda uzun dönemde kanser riskini arttırdığı tespit edilmiştir. Bu durum**fastfood zararları** uzun dönem etkilerinden en önemlilerden biridir.

**8**– Fastfood gıdaların hızlı olması, uygun ve hijyenik ortamda yapılmaması, enfeksiyon riskini arttıran bir etmendir. Hazırlık aşaması, saklanması ve servisi esnasında bireysel ve çevresel temizlik de önemli bir unsurdur.

Beslenme programımızda gerek çocuklarımız gerekse kendi sağlığımız için fastfood gıdalara yer vermeye ve tek tip beslenmekten kaçınmalıyız. Evinizde hazırlayacağınız uygun gıdalarla bu riskleri en aza indirebilirsiniz.

**T.C.**
**TEPEBAŞI KAYMAKAMLIĞI**
**Sakarya Anaokulu**

# FASTFOOD

**HAZIRLAYAN**
**Beslenme Dostu Okul Projesi**
**Okul Proje Yürütme Komisyonu**

## Fastfood Yiyecekler ve Zararları

Fastfood yani hızlı hazır beslenme şekli insanın zamanla yarışması sonucunda ortaya çıkmıştır. Türk toplumunun yaşam şekli ve sosyal yapısını incelendiğimizde aslında beslenme kültürümüzde hızlı hazır yemeğin yüzyıllardır var olduğunu görebiliriz. Ancak ülkemizde özellikle son 10 yıl içerisinde fastfood sektörü çok büyük bir gelişme göstermiştir.

## Fastfood nedir?

Tabla üzerinde satılan simit, börekler, çörekler, seyyar açık/kapalı arabalarda porsiyon usulü satılan hamur tatlıları, nohutlu pilav, ekmek arası ciğer, balık, döner vb. yiyeceklere ek olarak yufka arasına konulan peynir, çökelek, haşlanmış yumurta, ekmek ve ekmek arası yiyecekler özellikle çalışanlarınzamandan tasarrufedebilmelerinisağlamaktadır.
Günümüzde batı kültürü ile harmanlamış modern fastfood restoranları açılmıştır.

### Çabuk yemek - Hızlı Yemek

Fastfood Türkçesi **hızlı yemek** anlamındadır. Fast kelimesi İngilizcede hızlı food ise yemek, gıda anlamındadır. Pratik yemek, hızlı atıştırmalık gibi anlamlara gelebilmektedir. İngilizceden dilimize geçen bu sözcük değişmeden hayatımıza girmeyi başarmış ve toplum nezdinde benimsenmiştir. Türkiye'de de özellikle son yıllarda 15–30 yas grubu başta olmak üzere, nüfusun büyük çoğunluğunun bu tür gıdalara yöneldiğini görüyoruz. Fastfood gıdaların kısa veya uzun vadede sağlığımızda yarattığı etkiler ise oldukça fazla.

### Çeşitleri - Ürünleri

Günümüzde en çok tercih edilen**fastfood hazır yiyecek** çeşitleri:

- Hamburger
- Kızartılmış tavuklar
- Patates cipsi
- Pizza
- Simit
- Döner
- Sandviçlerdir.

## Fastfood alışkanlığı nedenleri

- Medya, internet sitelerinde yer alan ilgi çekici reklamlar
- Paketleme ve servislerdeki ilgi çekici sunum
- **Artan hayat temposu**
- Kadının iş hayatında aktif olması
- Fastfood markalarının çoğalması ve yaygınlaşması
- ülkemizdeki fastfood sektörünün büyümesi eve bu yiyeceklerin sık tüketilmesini açıklamaktadır.

## Fastfood Zararları

Sürekli fastfood yiyeceklerle beslenmenin yeterli ve dengeli beslenmeye etkisi çok büyüktür. Fastfood zararları sadece kilo aldırıcı etkisi ile sınırlı olmayıp birçok fizyolojik bozukluğa sebep olmaktadır.

**1**-Fast-food gıdalara hayvansal yağ oranı fazladır. Kullanılan etler lezzet vermesi amacıyla yağlı kısımlardan seçilir. Bu ürünlerin sodyum, kolesterol ve özellikle doymuş yağ miktarı, diğer besin ögeleri yoğunluğuna göre daha fazladır Kalp hastalıkları başta obezite, kanser, diyabet, hipertansiyon olmak üzere birçok kronik hastalıklar için risk faktörüdür.

**2** – Günlük alınması gereken posa miktarı 25-30 gram aralığındadır ve fastfood yiyecekler posa içeriği düşük olduğundan bu miktarı sağlayamamaktadır. Diyet posasının yetersizliği ise kolon, rektum kanser riskini arttıran faktörlerdendir.