

فست‌فود کدام مناطق تهران چرب‌تر است؟



پژوهشگران علوم و صنایع غذایی با انجام یک مطالعه میزان اسیدهای چرب فست‌فودهای مناطق مختلف شهر تهران را مورد بررسی قرار دادند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، از مجله علوم و صنایع غذایی ایران؛ یکی از نامطلوب‌ترین پیامدهای پیشرفت‌های صنعتی جوامع، افزایش مصرف روزافزون فست‌فودها است. فست‌فودها به عنوان یکی از عوامل اصلی در افزایش قابل توجه وزن بدن و عامل بیماری‌های غیر واگیر مانند سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت معرفی شده‌اند.

اسیدهای چرب از ترکیبات اصلی در غشای سلول‌ها هستند. این ترکیبات از نظر ساختار مولکولی به دو نوع اشباع و غیر اشباع تقسیم می‌شوند. اسیدهای چرب غیراشباع در ساختار خود یک پیوند دوگانه دارند. این نوع اسیدهای چرب، در دو شکل سیس و ترانس یافت می‌شوند. اسیدهای چرب سیس به صورت طبیعی در مواد غذایی وجود دارند؛ اما اسیدهای چرب ترانس به ندرت در طبیعت یافت می‌شود و از طریق فرآیند هیدروژنه شدن روغن‌های گیاهی شکل می‌گیرند.

اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس هر دو اثرات زیان‌باری بر سلامت انسان دارند؛ اما مضرات اسیدهای چرب ترانس، به مراتب بیشتر از اسیدهای چرب اشباع است.

با توجه به مصرف روزافزون فست‌فود، کنترل میزان اسیدهای چرب اشباع و ترانس مضر در این نوع غذاها، بسیار مهم است. به همین دلیل؛ پژوهشگران علوم و صنایع غذایی با انجام یک مطالعه، میزان اسیدهای چرب ترانس را در فست‌فودهای شهر تهران بررسی کردند.

برای انجام این تحقیق، پژوهشگران شهر تهران را به پنج منطقه شمال، جنوب، غرب، شرق و مرکز دسته‌بندی کردند و از هر منطقه سه نوع فست‌فود شامل پیتزای مخلوط، فلافل و ناگت مرغ و از هر فست‌فود ۳ نمونه (در مجموع ۴۵ نمونه از ۴۵ غذا فروشی مختلف) به صورت تصادفی جمع‌آوری کردند. این نمونه‌ها به آزمایشگاه منتقل شده و از نظر میزان اسیدهای چرب، مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌های این مطالعه حاکی از این بود که پیتزای مخلوط و فلافل به ترتیب بیشترین و کمترین مقادیر اسیدهای چرب اشباع و ترانس را داشتند و مقدار اسیدهای چرب اشباع و ترانس پیتزای مخلوط دو برابر مقادیر موجود در فلافل و ناگت مرغ بود.

طبق این بررسی‌ها پیتزای شمال تهران و فلافل جنوب تهران به ترتیب بیشترین و کمترین اسیدهای چرب را داشتند. بررسی مناطق مختلف تهران از نظر مقادیر اسیدهای چرب اشباع در فست‌فودها نشان داد که ترتیب این مناطق به صورت شمال < شرق < مرکز < غرب < جنوب است. ولی اختلاف بین مقادیر اسیدهای چرب اشباع و ترانس فست‌فودها در مناطق مختلف تهران معنادار نبود.

همچنین بر اساس این بررسی، اسید چرب ترانس موجود در پیتزا، دو برابر فلافل و اسید چرب ترانس موجود در فلافل، شش برابر ناگت مرغ بود. به علاوه مشخص شد پیتزای غرب تهران و ناگت مرغ جنوب، شرق و مرکز تهران به ترتیب بیشترین و کمترین مقادیر اسیدهای چرب اشباع را داشتند. ترتیب مناطق مختلف تهران از نظر درصد اسید چرب ترانس موجود در غذاهای آماده، به ترتیب به صورت غرب < شمال < شرق < مرکز < جنوب بود؛ ولی طبق بررسی‌ها این تفاوت‌ها از نظر آماری معنادار نبودند.

بررسی‌های این مطالعه نشان داد که فست‌فودها از نظر اسیدهای چرب ترانس وضعیت مناسبی دارند؛ اما مقادیر اسیدهای چرب اشباع در فست‌فودهایی مانند پیتزا و فلافل بسیار قابل توجه و نگران‌کننده است. به طوری که اسیدهای چرب اشباع در پیتزای مخلوط نزدیک به نیمی از محتوای پیتزا را شامل می‌شود.

پژوهشگران این مطالعه نتیجه‌گیری می‌کنند که وضعیت مصرف و جذب اسیدهای چرب اشباع و ترانس از طریق فست فود در تهران در مقایسه با استانداردهای جهانی نگران‌کننده است.

آن‌ها می‌گویند: اکثر غلظت‌های اسیدهای چرب از استاندارد جهانی WHO و FAO کمتر است؛ ولی کم‌تر بودن فاکتورهای خطر از میزان استانداردهای جهانی، به دلیل کم بودن سرانه مصرف فست فود در ایران است. در ایران سرانه مصرف فست فود برای هر فرد، چهار گرم در روز است؛ ولی اگر یک فرد به صورت متوسط روزانه ۱۰۰ گرم مصرف فست فود داشته باشد، برای این فرد تمام فاکتورهای خطر از استانداردهای جهانی چندین برابر بیشتر می‌شود و در معرض بسیاری از عوارض سرطانی و غیر سرطانی قرار می‌گیرد.

طبق نتایج به دست آمده از این مطالعه می‌توان گفت که مصرف فست فود از نظر اسیدهای چرب، سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد و تنها راه این مشکل، کم کردن حداکثری مصرف غذاهای آماده در رژیم‌های غذایی است.

در انجام این تحقیق شایسته حسین آبادی و نرگس مورکی؛ پژوهشگران علوم و صنایع غذایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال و محمد حسین عزیزی؛ استاد تمام دانشگاه تربیت مدرس مشارکت داشتند.

یافته‌های این مطالعه پاییز سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی میزان اسیدهای چرب اشباع و ترانس در فست‌فودهای شهر تهران» در مجله علوم و صنایع غذایی ایران؛ زیر نظر دانشگاه تربیت مدرس منتشر شده است.

سرویس خبری: آشپزی و گردشگری غذا

منبع: مجله علوم و صنایع غذایی ایران