يشهد عصرنا ظاهرة انتشار المطاعم، وعلى الأخص مطاعم الوجبات السريعة، نظرًا لطول ساعات العمل خارج المنزل مما أدى إلى انتشار عادة الأكل في المطاعم، وخاصة تلك التي تقدم الوجبات السريعة، فكان في ذلك عامل جذب كبير للأطفال والعائلات للمداومة على تناول الوجبات السريعة دون النظر للآثار السلبية من كثرة تناولها.

وتنقسم الوجبات السريعة إلى نوعين الوجبات المطاعم السريعة والوجبات الخفيفة

مضار الوجبات السريعة:

1- تتسم الوجبات السريعة باحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة الناتجة عن تسخين الزيت في درجات عالية والقلي فيه عدة مرات متتالية.

2- تحتوي الوجبات السريعة على نسب مرتفعة من الكربوهيدرات والمواد السكرية التي تكسب الجسم سعرات حرارية تفوق احتياجاته من الطاقة.

3- يدخل في تكوينها نسب مرتفعة من الصوديوم والمواد الحافظة.

4- تفتقر الوجبات السريعة إلى بعض المغذيات الأساسية.

5- تخلو الوجبات السريعة من أية ألياف مفيدة وضرورة لعمل الأمعاء وسلامة الجهاز الهضمي في الجسم.

- المشاكل الصحية المترتبة:

يؤدي الإفراط في تناول الأطعمة السريعة إلى العديد من المشاكل الصحية الخطيرة، أبرزها:

* الإصابة بالسمنة.
* زيادة نسبة الكولسترول الضار.
* الإصابة بداء السكري وتسوس الأسنان.
* زيادة فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
* تؤدي المواد الحافظة في الوجبات السريعة إلى زيادة كمية الفسفور في الجسم الذي يمنع من امتصاص الكالسيوم.