

المقدمة

يشهد عصرنا ظاهرة انتشار المطاعم بشكل واسع، وعلى الأخص مطاعم الوجبات السريعة، نظراً لطول ساعات العمل خارج المنزل، وكان الناس يعودون إلى بيوتهم قبل العشاء وتجتمع الأسرة كلها على وجبة واحدة يسمرون بعدها قليلاً ثم يذهب كل منهم إلى فراشه، ولكن أصبح الناس الآن يتأخرون كثيراً في النوم ويبدأون سهراتهم بعد صلاة العشاء، وانشغل الوالدان، وخرجت النساء للعمل، وضعفت العلاقات الأسرية، وأعطى الشباب - وخاصة صغارهم - مزيداً من الحرية في التنقل والتجوال، وتوفرت القوة الشرائية لهم بشكل لم يسبق له مثيل، إضافة إلى الدعايات والحملات الترويجية في وسائل الإعلان المختلفة .

كل هذه العوامل أدت 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 ثم ظهرت آثار هذه العادة السيئة في عدة مظاهر منها البدانة المفرطة والأمراض المترتبة عليها ومنها أهم عامل وهو انعدام الدفاع الأسرى إذ كل فرد يأكل إما منفرداً أو مع زملاء العمل أو مع أصدقاء الدراسة المهم كثيراً من الأسر لم تعد تتجمع على

طعامها وهذا يفقدها على المدى البعيد احساسها بالعلاقات الأسرية وانعدام روابطها .

والمشروبات الغازية ساهمت أيضاً في ظهور بعض الأمراض نتيجة استخدامها المفرط حيث أصبحت أحد مظاهر التميز عند كثير من طلبة الجامعة والمرحلة الثانوية فقلما تجد تجمعا للشباب الجامعي دون أن يكون حاملاً أكواز الكانز وفي هذا الجهد المتواضع سوف أتعرض للأضرار الناجمة عن الوجبات السريعة ونعرض عليكم بدائلها وكذا أضرار المشروبات الغازية وبدائلها والله الموفق

المؤلف