

ضررهای فست فودها

گردآورندگان:

رضا ناظری

دانش آموز پایه ی پنجم دبستان دکتر محمدشفیعی

مهیار مهجوری

دانش آموز پایه ی پنجم دبستان دکتر محمدشفیعی

سرسناسه	:	ناظمی، رضا، ۱۳۸۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	ضررهای فست‌فودها/ گردآورندگان رضا ناظمی، مهیار مهجوری.
مشخصات نشر	:	اصفهان: انتشارات امیرفدک، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۷۰ ص؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۵۱-۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	غذاهای فوری -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع	:	Convenience foods -- Health aspects
شناسه افزوده	:	مهجوری، مهیار، ۱۳۸۶-
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۴ض۲/ن/تخ۳۷۰
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۳۵۰۵

انتشارات امير فدك: اصفهان- خيابان هشت بهشت غربی نبش تقاطع ملك ساختمان فدك

تلفن: ۰۳۱-۳۲۷۳۰۳۶۰ - همراهِ: ۰۹۱۳۳۱۳۵۶۹۴ کد پستی: ۸۱۵۴۶۴۳۱۵۱

Fadak.mansori@gmail.com

ضررهای فست فودها

رضا ناظمی ۸۶- مهيار مهجوری ۸۶

آماده‌سازی: انتشارات امير فدك

مدیر مسئول: دکتر محمد رضا محمد شفيعي

مدیر تولید: سيد محمد رضا منصورى تهرانى

مدیر فنى: مهسا صالحیان - سمیه مظفری

ویراستار ادبی: راضیه جوهریان

ویراستار علمی: مهسا صالحیان - سمیه مظفری - سروش نکویی

محمد آرا: عابدی - کاویانی

طراح جلد: کاویانی

• لیتوگرافی: طاها • چاپ: ملت • صحافی: ملت

• چاپ اول: ۱۳۹۷ • تعداد: ۱۰۰۰ • قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات امير فدك

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۵۱-۵-۰ SBN: 978-622-95151-5-0

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از باز نویسی، خلاصه‌سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دست‌نویس، کپی، تکثیر و هر گونه چاپ سنتی و دیجیتال، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وبسایت‌ها و هر گونه شبکه‌ی کامپیوتری دیگر و به‌طور کل هر گونه استفاده‌ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بند ۵ ماده‌ی ۲۳ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه‌ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

پیشگفتار:

در مرکز تحقیقات و فناوری‌های نوین دماش سپاهان (دکتر محمدشفیعی) آموزش پژوهش محور را نهاده‌ای جدید، چراکه ایمان داریم گسترش مرزهای علم و فناوری در جهت پیشرفت کشور در گرو کوشش پژوهشگران است و پژوهشگر با ذهن پرسش‌گرش از لایه‌های ابر گرفته آسمان دانش می‌گذرد، تا به افق‌های جدیدی دست یابد. روح پژوهشگر، پویا و جوینده است و پوسته‌های چهل را شکافته، به قنات جاری علم دست می‌یابد و تا چشمه‌ی جوشان آن را بر کویل تشنه خویش جاری نسازد آرام نمی‌گیرد. در مراکز پژوهش محور دکتر محمدشفیعی اعتقاد داریم؛ پژوهش ریز نیست، سرمایه است. در اقدامات پژوهشی این مراکز پژوهشی، پژوهشگران کوچک تلاش می‌کنند وضعیت نامطلوب را به وضعیت مطلوب تغییر دهند و یاد می‌گیرند دست توجه کنند و بدان‌چه که آموخته‌اند عمل کنند.

دانش آموزان پژوهش محور ما می‌فهمند که هیچ‌گاه شکست در مسیر کسب دانش وجود ندارد، لذا از ناملایمات علمی و بن‌بست‌های مقطعی هراسی نداشته و راه غلبه بر سدهای مجازی پیش روی کسب دانش و ارتقای علمی را خوب یاد بگیرند. علاوه بر این اصول و مبنای کار گروهی را فرا گرفته تا بتوانند براساس خرد جمعی کار کنند. با بیش از ۲۵ سال سابقه آموزشی - پژوهشی و مدیریتی دریافته‌ایم که پژوهش و تحقیق مثل حروف الفبا باید از سال‌های نخست آموزش شروع شده و نهاده شود، و این امر مهم را در طرح آموزش پژوهش محور انجام داده و به نتایج شگرفی دست یافته‌ایم و با علم به اینکه می‌دانستیم دانش آموزان در سطح پایین‌تر توانایی‌های بزرگی دارند و در عمل تجربه نمودیم و نهاده کردیم و محقق هستیم که این امر مهم در کل کشور اجرایی شود. انشا...!

محمد رضا محمدشفیعی

مدیر مجتمع فرهنگی آموزشی تحقیقاتی دکتر محمدشفیعی

فهرست مطالب

۸.....	فصل اول.....
۹.....	مقدمه.....
۱۰.....	تاریخچه فست فود.....
۱۷.....	فصل دوم.....
۱۸.....	چرا فست فود نخوریم؟.....
۲۱.....	تأثیرات فست فود بر سلامتی و زندگی.....
۲۳.....	رنگ دهنده ها.....
۲۳.....	ادویه‌های استفاده شده در گوشت‌های فرآوری شده.....
۲۴.....	روغن‌های به کار رفته در فست فودها.....
۲۵.....	قند.....
۲۶.....	چربی.....
۲۶.....	تأثیرات فست فودها بر دستگاه‌های مختلف بدن.....
۴۲.....	ضررهای دیگر فست فود که سلامتی را تهدید نمی‌کنند.....
۴۵.....	فصل سوم.....
۴۶.....	چرا مردم نمی‌توانند از فست فود بگذرند؟.....
۵۰.....	جایگزین برای فست فودها.....
۵۲.....	انتخاب بهترین فست فود در منوی رستوران.....
۵۳.....	احتیاط در مصرف فست فودهای زرد.....
۵۳.....	فست فودهای سبز.....
۵۴.....	کدام فست فودها سالم‌تر هستند؟.....
۵۵.....	محبوب‌ترین فست فود جهان، خطرناک‌ترین آن‌ها.....
۵۶.....	تهیه‌ی فست فود سالم در منزل.....
۶۸.....	منابع.....