อาหารฟาสต์ฟู้ด หรือในภาษาไทยเรียกว่าอาหารจานด่วน คืออาหารที่ปรุงเสร็จในเวลาอันรวดเร็ว พร้อมกินได้ทันที แต่ความจริงแล้วมักจะหมายถึงเฉพาะอาหารที่ขายในร้านอาหารที่ใช้วัตถุดิบคุณภาพต่ำ และให้บริการลูกค้าในรูปหีบห่อที่สามารถนำออกไปรับประทานข้างนอกได้อย่างเช่นพวกพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด เป็นต้น ส่วนมากมักจะมีจำหน่ายเป็นชุดพร้อมเครื่องดื่ม ซึ่งอาหารจานด่วนเหล่านี้ ไม่ใช่อาหารไทย แต่เป็นอาหารที่นำเข้ามาจากฝั่งประเทศตะวันตก ร้านค้าต่าง ๆ ที่มีขายก็จะเป็นแฟรนไชส์จากต่างประเทศ เช่น ร้านไก่ทอดเคเอฟซี ร้านเดอะพิซซ่า ร้านแมคโดนัลด์ เรื่องราคานั้นถือว่าค่อนข้างสูงเล็กน้อยสำหรับคนไทย แต่ถึงราคาจะสูงไปบ้าง แต่อาหารก็มีรสชาติอร่อยเป็นที่ชื่นชอบของคนไทย โดยเฉพาะพวกเด็ก ๆ และวัยรุ่นสมัยนี้ จะไม่ค่อยชอบกินอาหารแบบไทย ๆ แล้ว ถ้าหิวก็มักจะถามหาอาหารฟาสต์ฟู้ดกัน ส่วนมากจะพากันไปกินเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ทำให้อาหารจานด่วนนั้นขายดีมากขึ้น สาเหตุที่ทำให้เด็ก ๆ มีแนวโน้มรับประทานอาหารจานด่วนมาก น่าจะมาจากกระแสค่านิยมที่ว่ากินแล้วจะดูเท่ มีความทันสมัย เพราะต่างคิดกันไปว่า เป็นอาหารที่มาจากเมืองนอก และแถมรสชาติยังอร่อย หาซื้อก็ง่ายไม่ว่าจะเป็นห้างสรรพสินค้า และตามมาจนถึงหน้าโรงเรียนเลยทีเดียว ฟาสต์ฟู้ดมีสองประเภทก็คือ ประเภทที่กินอิ่ม ซึ่งจะประกอบไปด้วยอาหารที่เป็นแป้ง เนื้อสัตว์ และก็ผัก แล้วก็ประเภทกึ่งขนม เช่นไอศกรีม ขนมเค้ก และก็โดนัท จากผลการศึกษาของสถาบันวิจัยโภชนาการพบว่า ในอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้น มีคุณค่าสารอาหารของแร่ธาตุต่าง ๆ ค่อนข้างต่ำถึงต่ำมาก โดยเฉพาะธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส มีส่วนประกอบของกากใยอาหารน้อย บางชนิดมีเกลือโซเดียมมากเกินความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้ อาหารฟาสต์ฟู้ดส่วนใหญ่ จะมีปริมาณไขมันสูง และมีส่วนประกอบของโปรตีนที่ไม่เหมาะสม ทำให้ร่างกายมีพลังงานเกินความจำเป็นในแต่ละวัน ดังนั้นอาหารฟาสต์ฟู้ดจึงถูกจัดให้เป็นอาหารประเภทจังก์ฟู้ด หรือว่าอาหารขยะนั่นเอง เนื่องจากเป็นอาหารที่ไม่ค่อยมีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น เบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ฮอทด็อก พิซซ่า โดนัท น้ำอัดลม ลูกอม ขนมขบเคี้ยว ที่ส่วนใหญ่จะเน้นไปทางแป้ง ไขมัน น้ำตาล เกลือ ไม่ค่อยมีวิตามิน และใยอาหาร อาหารประเภททอด เช่นไก่ทอด มันฝรั่งทอด มักจะใช้น้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัว เนื่องจากมีราคาค่อนข้างถูกนั่นเอง หากเรากินบ่อย ๆ เราจะได้รับไขมันเกินกว่าที่ร่างกายต้องการในแต่ละมื้อ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาคอเลสเตอรอลเพิ่มขึ้นในกระแสเลือด ส่วนน้ำอัดลมนั้นจะมีระดับน้ำตาลในปริมาณที่สูงมาก การที่เราบริโภคเข้าไป ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายโดยตรง ทำให้เราน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อาจเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้นเหตุของฟันผุด้วย ปัจจุบันพบว่าคนในเมืองไทย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมากขึ้น อาจเป็นเพราะสิ่งแวดล้อม สังคม วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งการที่คนไทยบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดบ่อย ๆ เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคถึงแปดสิบห้าเปอร์เซ็นต์ โดยโรคที่พบบ่อยก็คือ โรคอ้วน โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ รวมไปถึงประสิทธิภาพในการทำงานของสมองต่ำลง เนื่องจากมีภาวะที่ ไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอลสูง ดังนั้นใครที่กินฟาสต์ฟู้ดบ่อย ๆ ก็มักจะมีขนาดตัวที่ใหญ่และก็ไขมันสะสมอยู่เยอะ ผมจึงอยากนำเสนอวิธีการเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ให้มีประโยชน์กับร่างกาย และลดอันตรายจากอาหารดังกล่าว

หนึ่ง) ให้เลือกกินมันอบแทนมันฝรั่งทอด เพราะว่าเราจะได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตจากมันฝรั่ง แต่ลดปริมาณไขมันและเกลือ ที่ได้จากการทอด

สอง) ให้หลีกเลี่ยงการสั่งน้ำอัดลมแบบเติมไม่อั้น เพราะมีทั้งน้ำตาลและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ทำให้กระดูกพรุนได้ ควรสั่งเป็นน้ำเปล่า หรือน้ำผลไม้แทน

สาม) สั่งอาหารชุดเล็ก เพราะบางครั้งเนี่ย ความหิวอาจเป็นแค่อารมณ์ชั่ววูบ ที่ทำให้เราอยากจะกิน อยากจะลิ้มรสชาติให้หายอยาก อย่ารอให้หิวมาก ๆ เพราะว่าเราจะทานแบบเยอะเกินไป

สี่) อย่าเพิ่มชีสเพิ่มแป้ง หรือสั่งแบบเพิ่มขนาดใหญ่ เพราะแม้จะเป็นการเพิ่มเงินเล็กน้อย แต่สิ่งที่ได้ขึ้นมาก็คือ ไขมัน แป้ง และน้ำตาล รวมทั้งน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นด้วย

สุดท้าย ควรเลือกผลไม้เป็นอาหารว่างแทนไอศกรีม เพราะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่