يعرف الطعام غير الصحي على أنه الطعام الذي لا يقدم أي فائدة أو يقدم فوائد قليلة لجسم الإنسان ، والسبب وراء شهرة هذا النوع من الأطعمة هو مذاقها المشهي وشكلها الجذاب ، بالإضافة إلى أنها جاهزة للأكل أو أنها سهلة الطبخ. إضافة إلى تسببها في رفع مستوى الطاقة إلى درجة لا ينخفض معها عند حلول وقت النوم مما يسبب اضطرابات النوم والاكتئاب وانخفاض مستوى التركيز.