

تحتوي هذه المأكولات على الكثير من الإضافات التي تضيف عليها نكهة خاصة تجعلها ألد نذكر منها السكر: تحتوي جميع الوجبات السريعة على نسب عالية من السكر، والعجين. والاكثئاب. الدهون: تحتوي بعض الأطعمة السريعة مثل اللحوم الحمراء والجبن على دهون مشبعة طبيعية، ويتم تحويل الزيوت إلى دهون صلبة ثم تتم إضافتها إلى اللحوم والدجاج حيث تعمل على بقائها صالحة للأكل لفترة أطول. تزيد الدهون المتحولة من البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (Low-density Lipoproteins) الضارة، وتقلل البروتينات الدهنية عالية الكثافة (High-density Lipoproteins) النافعة، وتزيد من تراكم الكوليسترول. ملح الصوديوم: يستخدم ملح الصوديوم كمادة حافظة تعمل على إطالة العمر الافتراضي للمنتجات، كما يستخدم لتحسين النكهة، يمكن أن تحتوي وجبة واحدة من الوجبات السريعة على ما يزيد عن 1300 ملليجرام من ملح الصوديوم أي أكثر من نصف الكمية اليومية الموصى بها، وأمراض الكلى. الغلوتامات أحادية الصوديوم: تستخدم الغلوتامات أحادية الصوديوم (بالإنجليزية: Monosodium Glutamate) كمحسن للنكهة في العديد من الوجبات السريعة. وتقلبات السكر في الدم. مواد كيميائية أخرى: تضاف المواد الكيميائية للمنتجات والوجبات السريعة لتحسين المذاق وإطالة مدة الصلاحية. ومنعها من الالتصاق أو الجفاف، كما يضاف نترات الصوديوم (بالإنجليزية: Sodium Nitrite) إلى لحم البقر بهدف جعله طازج لفترة أطول وتعزيز اللون مما يزيد من جاذبية هذه الأطعمة. تضاف كبريتات الأمونيوم (بالإنجليزية: Ammonium Sulfate) إلى المعجنات المحفوظة الجاهزة للطبخ، حيث تحافظ كبريتات الأمونيوم على جعلها هشة. الإصابة بمرض السمنة: تحتوي الأطعمة السريعة على الدهون والسعرات الحرارية العالية لذا سيكون من الخطير تناولها بشكل يومي لما لها من آثار حيث يكتسب الجسم سعرات حرارية عالية لن يتمكن من التخلص منها بسهولة. تأثير الوجبات السريعة على الذاكرة: حيث تتسبب الوجبات السريعة في تفاعلات كيميائية في المخ تؤدي إلى ضعف الذاكرة. حيث تثبط الوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون نشاط الببتيد في المخ الذي يسمى (بالإنجليزية: Brain-Derived Neurotrophic Factor) والذي يعمل على زيادة التعلم وتقوية الذاكرة. مع ارتفاع مستويات الأنسولين، يتوقف الدماغ عن الاستجابة لهذا الهرمون ويصبح مقاوماً له. يمكن أن يحد هذا من قدرتنا على التفكير أو التذكر أو تكوين الذكريات، مما يزيد من خطر الإصابة بالخرف. يزيد من خطر الإصابة بالإكتئاب: أكل هذه الأطعمة يؤدي إلى نقص العوامل المغذية الأساسية مثل الأحماض الأمينية والتربتوفان،