

تكون الماكولات السريعه من اضافات تتلخص في اولا السكريات تحتوي جميع الوجبات السريعه على نسب عاليه من السكر يضاف الى الصلصات واللحم والعجين ثانيا الدهون وتحتوي مختلف الماكولات السريعه على دهون المشبعه تضاف الى اللحوم والدجاج ثالثا الملح تحت بوجه واحد من الماكولات السريعه على ما يزيد عن 1300 ملغ من الملح رابعا المواد الكيمياءيه المضافه الى مختلف الوجبات السريعه كالبروبيلين و غليكول لتحسن من مذاقها وجعلها طازجه وتضاف الى المعجنات ولحم البقر والكثير من الماكولات كما تحتوي على نسب ضئيله من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائيه مقارنة بالاطعمه الصحيه