

## اسنک

از ویکی‌پدیا، دانشنامه آزاد.



اسنک (غذای حاضری، ته‌بندی، خوراک سرپایی، میان‌وعده، چاشت) به غذایی اطلاق می‌شود که معمولاً به عنوان یکی از وعده‌های اصلی غذا (صبحانه، ناهار، شام) مصرف نمی‌شود؛ بلکه میان‌وعده‌ای است که موقتاً گرسنگی فرد را برطرف می‌سازد و انرژی مختصری برای انجام کار فراهم می‌کند. در واقع اسنک نوعی غذای مختصر می‌باشد.

معمولاً اسنک‌ها را طوری تهیه می‌کنند که نسبت به غذاهای طبیعی، مدت زمان نگهداری آنها طولانی‌تر بوده و زود فاسد نشوند. بنابراین اغلب، مواد نگهدارنده، شیرین‌کننده و دیگر مواد افزودنی دلخواه همچون شکلات، بادام زمینی و انواع اسانس‌ها را به آنها اضافه می‌کنند. در طبقه بندی غذاها، غذاهایی که تحت نام اسنک تهیه می‌شوند در رده غذاهای غیر سالم (junk food) قرار می‌گیرند. این نوع غذاها ارزش غذایی نداشته و در تغذیه و سلامتی افراد هم، نقشی ایفا نمی‌کنند.

هر ساله، کارخانجات تولید کننده انواع غذاهای اسنکی، همچون کارخانجات ایالات متحده آمریکا، میلیاردها دلار نصیبشان می‌شود. بازار فروش محصولات اسنکی بسیار وسیع است و هر شرکتی سعی دارد تا سهم بیشتری از این بازار را به چنگ آورد. به دنبال آن، تبلیغات گسترده‌ای برای راضی کردن مشتریان به خرید این محصولات وجود دارد. غذاهای اسنک بسیار بیشتر از غذاهای مغذی مثل میوه، سبزیجات، گوشت و لبنیات تبلیغ می‌شوند و اغلب تبلیغات تلویزیونی برای خرید انواع اسنک‌ها طراحی شده است.

با افزایش نگرانی‌ها در خصوص تغذیه، رژیم غذایی، کنترل وزن و سلامتی، برخی افراد سعی می‌کنند تا غذاهای سالم تری (همچون مغز انواع میوه، سبزیجات، کیک‌های برنجی و یا حبوبات) مصرف کنند.

برداشت از دانشنامه رشد.