

## البطاطس المقلية تصيب بالقلق والاكتئاب



إعداد: محمد عزالدين

كشفت دراسة أجراها باحثون صينيون من تشجيانغ، أن تناول الكثير من رقائق البطاطس والوجبات المقلية يصيب بالقلق والاكتئاب.

ويعتقد الباحثون أن مادة الأكريلاميد، وهي مادة كيميائية تتشكل عند قلي الأطعمة النشوية مثل البطاطس وخبزها على درجات حرارة عالية، مرتبطة بالتهاب الدماغ.

ولاحظ الباحثون ارتباط النظام الغذائي بخطر الإصابة بالاكتئاب والقلق، لأن الأطعمة المقلية تشكل جزءاً رئيسياً من النظام الغذائي الغربي، وازدياد استهلاكها في جميع أنحاء العالم، خاصة أثناء تفشي فيروس كورونا. ووجدت الدراسة أن الرجال والشباب عرضة لتناول الطعام المقلي بنسبة 7% أكثر من النساء، وأن الرابط بين الطعام والاكتئاب والقلق أكبر لدى الرجال الذين تقل أعمارهم عن 60 عاماً.

وقال الباحثون: «تسلط نتائج الدراسة الضوء على أهمية الحد من استهلاك الأطعمة المقلية حفاظاً على الصحة العقلية».

وقال د. دوان ميلور، اختصاصي تغذية مسجل، من جامعة أستون البريطانية: «من الممكن أن يكون لدى الأشخاص

«الذين يستهلكون المزيد من الأطعمة المقلية عوامل خطر أخرى تزيد من خطر إصابتهم بمشاكل الصحة العقلية

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج. © 2023.