

الأطعمة المعالجة وآثارها الصحية

أفكار

(بي بي سي)

قبل 20 عاماً، لم يكن أحد سمع بمصطلح «الأطعمة فائقة المعالجة»، لكن حالياً، نصف الأطعمة التي يتناولها سكان المملكة المتحدة تدرج تحت هذه الفئة.

ومن الخبز البني المقطّع إلى شرائح، إلى الوجبات الجاهزة إلى الآيس كريم، هذا النوع من الأطعمة ينطوي على مستويات مختلفة، ولكن غالباً عالية من المعالجة الصناعية.

وتقول البروفيسورة ماريون نسل، الخبيرة بسياسات الغذاء وأستاذة التغذية بجامعة نيويورك، إن الأطعمة فائقة المعالجة من بين أكثر الأطعمة التي يمكن أن تدر أرباحاً على شركات الغذاء. ومع ازدياد استهلاكنا للأطعمة فائقة المعالجة، ترتفع معدلات الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

وتحتوي الأطعمة فائقة المعالجة على مواد كيميائية تعتبر آمنة وفق اللوائح البريطانية المنظمة لهذا القطاع، ولكن

برنامج «بانوراما» على شبكة «بي بي سي»، أجرى تحقيقاً حول أدلة علمية حديثة أشارت إلى وجود صلة بين بعض تلك المواد وبين الإصابة بالسرطان والسكري والسكتات الدماغية

وفي يناير/ كانون الثاني الماضي، نُشرت واحدة من أشمل الدراسات التي تناولت الأطعمة فائقة المعالجة، أجرتها كلية الصحة العامة بجامعة إمبيريال كوليدج، في دورية لانسيت الطبية

ووجدت الدراسة التي أجريت على 200 ألف شخص في المملكة المتحدة، أن الاستهلاك المتزايد للأطعمة فائقة المعالجة قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان بشكل عام، وبسرطانَي المبيض والمخ بشكل خاص. وابتداءً من الشهر الماضي، شرعت منظمة الصحة العالمية في التحذير من استخدام المُحلّيات الاصطناعية على المدى الطويل، قائلة إنه قد يؤدي إلى مخاطر صحية

يأتي ذلك في أعقاب عشرات الدراسات التي ربطت بين كثرة استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة وبين زيادة احتمال الإصابة بأمراض خطيرة

لكن إثبات أن مكونات بعينها تتسبب بأضرار صحية للبشر قد يكون أمراً صعباً، فهناك سلسلة من العوامل الأخرى في أنماط حياتنا التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بتلك الأمراض. وعلى سبيل المثال، عدم ممارسة أنشطة رياضية والتدخين وتناول أطعمة تحتوي على كميات عالية من السكر

ومؤخراً، ركزت الدراسة على تأثير مكون واحد بعينه، هو المستحلبات التي تعمل على تماسك كل مكونات الأطعمة فائقة المعالجة مع بعضها بعضاً

وتعتبر المستحلبات هي الغاية المنشودة للقائمين على صناعة الأغذية، إذ إنها تحسّن شكل وتركيبه الطعام، وتساعد في إطالة مدة الصلاحية مقارنة بالأطعمة الأقل معالجة

وتدخل تلك المواد في الكثير من المنتجات الغذائية، من المايونيز إلى الشوكولاته إلى زبدة الفول السوداني إلى منتجات اللحوم. وعندما تتناول طعامك، فإنك على الأرجح تستهلك المستحلبات كجزء من نظامك الغذائي