

الأطعمة فائقة المعالجة شديدة الضرر



أصبحت الأطعمة فائقة المعالجة منتشرة بشكل متزايد في نظامنا الغذائي الحديث، وهذه المنتجات الغذائية التي تخضع لخطوات معالجة متعددة، ودائماً ما تتضمن إضافة مختلفة ومواد حافظة ومكونات صناعية، وتشمل أمثلة الأطعمة فائقة المعالجة المشروبات السكرية والوجبات الخفيفة المعبأة والوجبات السريعة والوجبات الجاهزة.

وفي حين أن هذه الأطعمة قد تكون لذيذة، تشير الأبحاث الجديدة إلى أن لها آثاراً ضارة على الصحة، وفقاً لجامعة كوليدج لندن، فيما يلي بعض الأسباب التي تجعل الأطعمة فائقة المعالجة غير صحية

1. القيمة الغذائية السيئة: عادة ما تكون الأطعمة فائقة المعالجة منخفضة في العناصر الغذائية الأساسية مثل الفيتامينات والمعادن والألياف، وغالباً ما تكون غنية بالدهون غير الصحية والسكريات المضافة والصوديوم، واستهلاك هذه الأطعمة بانتظام يؤدي إلى نقص العناصر الغذائية واختلال التوازن في نظامنا الغذائي.
2. زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة: ربطت الدراسات بين استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب وأنواع معينة من السرطان،

وغالباً ما تكون هذه الأطعمة كثيفة الطاقة ولكنها فقيرة بالعناصر الغذائية، مما يؤدي إلى الإفراط في تناول السعرات الحرارية وزيادة الوزن.

3. اختلال الصحة الأيضية: الأطعمة فائقة المعالجة تؤثر سلباً في عملية التمثيل الغذائي لاحتوائها على نسبة عالية من الكربوهيدرات المكررة والسكريات المضافة، والتي يمكن أن تسبب ارتفاعاً سريعاً في مستويات السكر بالدم. وهذا يمكن أن يؤدي إلى مقاومة الإنسولين، وهي حالة مرتبطة بمرض السكري من النوع 2 ومتلازمة التمثيل الغذائي.

4. الإضافات غير الصحية: تحتوي الأطعمة فائقة المعالجة على مجموعة من الإضافات، بما في ذلك النكهات الاصطناعية والألوان والمواد الحافظة، وربط بعض هذه المواد المضافة بآثار صحية ضارة، مثل الحساسية، وفقر النشاط لدى الأطفال، وزيادة الالتهابات في الجسم.

ومن المهم أن نلاحظ أنه ليست كل الأطعمة المصنعة غير صحية، لا تزال بعض الأطعمة المعالجة أو المعالجة بشكل طفيف، مثل الفواكه والخضراوات المجمدة، تحتفظ بقيمتها الغذائية، ومع ذلك، فإن الأطعمة فائقة المعالجة هي التي يجب استهلاكها باعتدال أو تجنبها تماماً.