

خطراً صحياً مرتبطاً بالأطعمة فائقة المعالجة 32



إعداد: مصطفى الزعبي

تسلط دراسة جديدة الضوء على العلاقة بين الاستهلاك العالي للأطعمة فائقة المعالجة «التي تتعرض لتغييرات كبيرة باستخدام طرق ومواد كيميائية، وعبر إضافة مكونات تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون»، وارتباطها بـ 32 خطراً صحياً، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب والرئة واضطرابات الصحة العقلية والوفاة المبكرة والسمنة والربو، وإن هذه المراجعة الشاملة لـ 10 ملايين مشارك تؤكد الحاجة الملحة لتدخلات الصحة العامة ومواصلة البحث في الآثار الضارة لهذه الأطعمة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن تناول كميات كبيرة من الأطعمة فائقة المعالجة ارتبط بزيادة خطر الوفاة المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 50%، وزيادة خطر الإصابة بالقلق والاضطرابات العقلية الشائعة بنسبة 48-53%، وزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 12%.

بينما سجلت زيادة خطر الوفاة نسبة 21%، وزيادة خطر السمنة، ومرض السكري من النوع 2، ومشاكل النوم، والإصابة بالاكتئاب بنسبة 22%.

تظهر النتائج، التي نشرتها مؤخراً المجلة الطبية البريطانية، أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الأطعمة

فائقة المعالجة ضارة للعديد من أجهزة الجسم وتؤكد الحاجة إلى اتخاذ تدابير عاجلة تستهدف وتهدف إلى تقليل التعرض الغذائي لهذه المنتجات وفهم الآليات التي تربط بينها بشكل أفضل. وتخضع الأطعمة فائقة المعالجة، بما في ذلك المخبوزات والوجبات الخفيفة المعبأة والمشروبات الغازية والحبوب السكرية والمنتجات الجاهزة للأكل أو الحرارة، لعمليات صناعية متعددة وفي الأغلب ما تحتوي على ألوان ومستحلبات ونكهات وإضافات أخرى، تميل هذه المنتجات أيضاً إلى احتوائها على نسبة عالية من السكر المضاف أو الدهون أو الملح، وتحتوي على نسبة منخفضة من الفيتامينات والألياف. ويمكن أن تمثل ما يصل إلى 58% من إجمالي استهلاك الطاقة اليومي في بعض البلدان ذات الدخل المرتفع، وقد زادت بسرعة بالعديد من البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل بالعقود الأخيرة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.