

تحذير-الأغذية-فائقة-المعالجة-خطر-على-صحة-القلب



أفادت دراسة أميركية حديثة بأن تناول الكثير من الأغذية فائقة المعالجة، وعلى رأسها الكعك واللحوم المصنعة، مرتبط بتراجع صحة القلب والأوعية الدموية لدى الأشخاص. الدراسة أجراها باحثون بالمراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، وسيعرضون نتائجها، أمام المؤتمر السنوي للجمعية، الذي سيعقد في الفترة من 16 - 18 نوفمبر الجاري بولاية بنسلفانيا الأميركية.

وأوضح الباحثون أنه يتم تصنيف الأطعمة إلى مجموعات حسب حجم المعالجة الصناعية التي تخضع لها والغرض منها. وأضافوا أنه يتم تصنيع الأغذية فائقة المعالجة بالكامل أو معظمها من المواد المستخرجة من الأطعمة، مثل الدهون والنشا والدهون المهدرجة والسكر المضاف وغيرها من المركبات، وتشمل المواد المضافة التجميلية مثل النكهات أو الألوان الصناعية أو المستحلبات.

وبحسب الدراسة، تتمثل أبرز الأغذية المعالجة في المشروبات الغازية والوجبات الخفيفة المالحة المعبأة، والكوكيز والكعك واللحوم المصنعة و"ناغتس الدجاج" والشوربات الفورية المجففة والمغلقة، بالإضافة إلى الأغذية التي يتم تسويقها تحت اسم "الأطعمة سهلة التحضير".

ولكشف خطورة الأغذية فائقة المعالجة على صحة القلب، راجع الفريق بيانات 134 ألفاً و446 من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 20 عاماً، واستكملوا استبياناً عن الأغذية التي يتناولونها على مدار اليوم، بالإضافة إلى أسئلة حول صحة القلب والأوعية الدموية.

ويتم تعريف صحة القلب والأوعية الدموية، وفقاً للجمعية الأميركية، عبر حساب 7 عوامل هي: ضغط الدم الصحي، ومستويات الكوليسترول في الدم، والجلوكوز في الدم، وتجنب منتجات التبغ، والتغذية الجيدة، ووزن الجسم الصحي، والنشاط البدني المناسب.

ووجد الباحثون أنه مقابل كل زيادة بنسبة 5% في السعرات الحرارية التي يتناولها الأشخاص من الأغذية فائقة المعالجة يومياً، كان هناك انخفاض مماثل في صحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام. وكان البالغون الذين يتناولون حوالي 70% من سعراتهم الحرارية اليومية من الأغذية فائقة المعالجة، لديهم احتمالات للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بمعدل الضعف، مقارنة بأقرانهم الذين يتناولون أطعمة صحية.

وقال زيفنغ زهانغ، قائد فريق البحث، إن "النظم الغذائية الصحية تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية". وأضاف أن "تناول الأغذية فائقة المعالجة غالباً ما يحل محل الأطعمة الصحية الغنية بالمواد المغذية، مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات خالية الدهون، التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بصحة القلب الجيدة، فيما ترتبط السكريات والدهون المشبعة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب".

فيما قالت دونا أرنيت، الرئيس السابق لجمعية القلب الأميركية: "هناك أشياء يمكنك القيام بها يوميا لتحسين صحتك، على سبيل المثال، بدلا من تناول رغيف من الخبز الأبيض، يمكنك استبداله برغيف الخبز المعد من الحبوب الكاملة أو خبز القمح. أيضا جرب استبدال الهامبرغر بالأسماك مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع. إن إجراء تغييرات صغيرة قد يؤدي إلى تحسين صحة قلبك".