

احذرها... 4 أطعمة فائقة المعالجة تزيد من احتمالية الوفاة!



كشفت دراسة أن: "أولئك الذين تناولوا أكبر قدر من الأطعمة فائقة المعالجة واجهوا خطرا أعلى بنسبة 4% للوفاة لأي سبب، وخطرا متزايدا بنسبة 8% للوفاة من أمراض التنكس العصبي، مثل الخرف".

وحلت الدراسة التي أجرتها كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد تي إتش تشان الأنظمة الغذائية والنتائج الصحية لأكثر من "114000" بالغ أمريكي على مدى أكثر من ثلاثة عقود.

وتمكن الباحثون من تحديد الأنواع الأربعة الرئيسية من الأطعمة فائقة المعالجة المرتبطة بزيادة خطر الوفاة والتي تشمل:

- اللحوم المصنعة

- المشروبات المحلاة صناعيا

- الحلويات القائمة على منتجات الألبان

- أطعمة الإفطار فائقة المعالجة (مثل الحبوب)

وكانت اللحوم المصنعة هي الأكثر ارتباطا بزيادة خطر الوفاة لأي سبب، وفقا لتقارير Live Surrey.

ويجب تجنب أو الحد من استهلاك بعض الأطعمة فائقة المعالجة، مثل اللحوم المصنعة والمشروبات المحلاة بالسكر والمشروبات المحلاة صناعيا لدرء المخاطر الصحية، حيث أنه غالبا ما تحتوي هذه الأطعمة على إضافات كيميائية ويتم تغييرها بشكل كبير عن شكلها الأصلي. كما أنها غالبا ما تستخدم المعالجة الصناعية المكثفة المصممة خصيصا لإطالة عمر الأطعمة وزيادة جاذبية المستهلك من خلال تعزيز النكهة، ما يجعل هذه المنتجات تحتوي على كميات زائدة من الملح والسكريات والدهون المضافة.

وتربط العديد من الدراسات استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة بشكل متزايد بينها وبين مجموعة من المشكلات الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والسكري والسمنة وأمراض الجهاز الهضمي والاكتئاب.