

دراسة تكشف عن تأثير صحي خطير لنظام غذائي شائع على الجهاز التنفسي



أظهر بحث جديد أن "اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة الفائقة المعالجة (UPF) يزيد بشكل كبير من خطر الوفاة بسبب أمراض الجهاز التنفسي المزمنة".

وأوضحت ميكونين: "هذه الأطعمة مليئة بالمواد الحافظة والمواد المضافة التي تدخل مجرى الدم وقد تساهم في الإجهاد التأكسدي والالتهابات المزمنة، ما يؤدي إلى تفاقم أمراض الجهاز التنفسي".

وتعد هذه الدراسة واحدة من أكثر الدراسات شمولاً حتى الآن حول تأثير الأطعمة الفائقة المعالجة على صحة الجهاز التنفسي.

ويقول الباحثون إنهم "لا يتوقعون العثور على أي اختلافات كبيرة بين الولايات المتحدة والدول الغربية، لأن السكان يتبعون نظاماً غذائياً مماثلاً".

وتابعت ميكونين: "تشير أبحاثنا إلى أن الحد من تناول الأطعمة الفائقة المعالجة يمكن أن يحسن بشكل

كبير صحة الجهاز التنفسي ويقلل من خطر الوفاة بسبب أمراض الجهاز التنفسي المزمنة".

وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لاستكشاف الآليات الدقيقة التي تحرك تأثيرات العوامل الغذائية على صحة الجهاز التنفسي بمزيد من التفصيل.

وجمعت الدراسة التي أجراها فريق من جامعة أديلايد ومعهد جنوب أستراليا للبحوث الصحية والطبية الولايات في يعيشون مشارك ألف "96" من أكثر من بيانات ،ميكونين تيفيرا الدكتوراة بقيادة ، (SAHMRI) المتحدة، في الفترة ما بين 1999 إلى 2018، وتحليل تأثير استهلاك الأغذية المصنعة بشكل كبير على مجموعة متنوعة من أمراض الجهاز التنفسي المزمنة.

وقالت ميكونين: "وجدنا أن المشاركين الذين اتبعوا نظاما غذائيا يتكون من أكثر من 40% من الأطعمة الفائقة المعالجة (UPF) كان لديهم خطر أعلى بنسبة 26% للوفاة بسبب مرض الانسداد الرئوي المزمن سرطان ذلك في بما ، 10% بنسبة المزمنة التنفسي الجهاز أمراض بسبب الوفاة خطر وارتفاع (COPD) الرئة، والأمراض المزمنة الأخرى مثل التهاب الشعب الهوائية وانتفاخ الرئة والربو".

وأضافت: "المشاركون الذين استهلكوا أكبر كمية من الأطعمة الفائقة المعالجة كانوا عادة أصغر سنا، مع ارتفاع مؤشر كتلة الجسم وزيادة خطر الإصابة بالسكري وانتفاخ الرئة وارتفاع ضغط الدم، فضلا عن انخفاض جودة النظام الغذائي بشكل عام".

وتشمل أمثلة الأطعمة الفائقة المعالجة رقائق البطاطس والبسكويت واللحوم المصنعة والدجاج المقلي والمشروبات الغازية والآيس كريم وغيرها.