البطاطا المقلية تُنذر بالخطر: استبدال بسيط قد يحميك من السكري



ربطت دراسة طويلة الأمد بين تناول البطاطا المقلية وزيادة خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، في حين لم تظهر أنواع البطاطا المحضرة بطريقة أخرى التأثير نفسه.

وقاد الدراسة باحثون من كلية هارفارد تي إتش تشان للصحة العامة، وتتبعوا خلالها الأنظمة الغذائية لأكثر من 205 ألف رجل وامرأة على مدى أكثر من 30 عاما، ضمن 3 دراسات موسعة شملت متخصصين في الرعاية الصحية.

ووجد الباحثون أن تناول 3 حصص أسبوعيا من البطاطا المقلية ارتبط بزيادة خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني بنسبة 20%، بينما لم يظهر استهلاك البطاطا المخبوزة أو المسلوقة أو المهروسة ارتباطا ملحوظا بهذا الخطر.

وخلصت الدراسة إلى أن استبدال البطاطا، بجميع أنواعها، بالحبوب الكاملة قد يساهم في تقليل خطر الإصابة بالسكري. على سبيل المثال، قد يؤدي استبدال البطاطا المقلية بالحبوب الكاملة إلى تقليل

الخطر بنسبة 19%، في حين أن استبدال البطاطا غير المقلية قد يقلل الخطر بنسبة 4%.

وعزّز الفريق نتائجه من خلال تحليل حديث، استخدم بيانات من دراسات سابقة شملت أكثر من 500 ألف مشارك و43000 حالة إصابة بداء السكري من النوع الثاني، في أربع قارات. وبيّنت نتائج هذا التحليل توافقا واضحا مع نتائج الدراسة الأصلية.

وقال سيد محمد موسوي، الباحث الرئيسي وزميل ما بعد الدكتوراه في قسم التغذية: "نقدّم من خلال هذه الدراسة منظورا أوسع، حيث لا نكتفي بالسؤال عمّا إذا كانت البطاطا مفيدة أو ضارة، بل نركّز على كيفية تحضيرها، وما يمكن تناوله بدلا منها".

ومن جانبه، شدّد والتر ويليت، أستاذ علم الأوبئة والتغذية والمعد المراسل للدراسة، على أن: "التعديلات الصغيرة في النظام الغذائي، مثل تقليل استهلاك البطاطا المقلية واستبدالها بالحبوب الكاملة، يمكن أن تترك أثرا مهما في تقليل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني".

وأضاف: "على صنّاع السياسات الغذائية أن يدركوا أن التصنيفات العامة – مثل (كربوهيدرات جيدة أو سيئة) – لم تعد كافية. طريقة الطهي ونوع البدائل لهما دور كبير في التأثير الصحي العام".