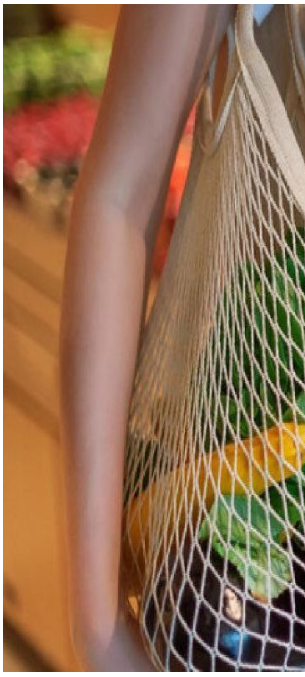
تجعلك عرضة للإصابة بأمراض مميتة... دراسة تحذر من مجموعة أطعمة صحية



يحذر الخبراء من أن ما يسمى "بالأطعمة الصحية" يمكن أن يعرضك لخطر الإصابة بالعديد من الأمراض القاتلة الصامتة.

وتم اختيار الخبز البني والزبادي القليل الدسم وألواح البروتين (bars protein، وهي ألواح تغذية تحتوي على نسبة عالية من البروتين، والكربوهيدرات والدهون) في الدراسة التي أجراها علماء أستراليون.

وعلى الرغم من اعتبارها الخيار الصحي، إلا أن هذه الأطعمة يمكن أن تزيد في الواقع من خطر الإصابة بعدد من الأمراض القاتلة مثل (النوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم).

ووجد الباحثون أن النساء اللاتي تناولن المزيد من الأطعمة الفائقة المعالجة مثل هذه الاختيارات "الصحية" رفعن عامل الخطر لديهن بنسبة 39%.

وتتبع الفريق النظام الغذائي لـ 10006 امرأة تتراوح أعمارهن بين 46 و55 عاما لمدة 15 عاما.

وقالت أنوشريا بانت، من جامعة سيدني، أمام مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في أمستردام: "تميل الأطعمة الفائقة المعالجة إلى أن تكون أقل في الألياف، وتحتوي على نسبة عالية من الملح والسكريات، ومن المعروف أن كل هذه العوامل مضادة للوقاية من أمراض القلب".

ويتم الإعلان عن الكثير من الأطعمة على أنها صحية لأنها منخفضة السعرات الحرارية، وعندما ننظر إلى محتوى الملح، نجد أنه مرتفع جدا. نحن نعلم أن نسبة الملح العالية تعني ارتفاع ضغط الدم.

وحذرت من أن "النساء البريطانيات قد يتعرضن للخطر بشكل خاص لأن نظامهن الغذائي يحتوي عادة على 57% من هذه الأطعمة. وهذا يزيد بمقدار الثلث عن أعلى كمية في الدراسة".

وربطت الأبحاث السابقة بين الأطعمة الفائقة المعالجة والسمنة والسكري من النوع الثاني والسرطان.