

مصرف این غذاها به مغز شما آسیب میزند

غذاهای فراوری شده به مغز آسیب می زنند این غذاها اقلامی هستند که شمار اندکی از اجزای کامل و طبیعی دارند و اغلب حاوی رایحه، رنگ و سایر افزودنی ها هستند.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، این پژوهش که نتایج آن این هفته در کنفرانس بین المللی انجمن آلزایمر در سان دیه گو منتشر شد، نشان می دهد چگونه غذاهایی مانند نودل های فوری، نوشیدنی های شیرین شده و غذاهای آماده منجمد همگی در سرعت بیشتر زوال توانایی های شناختی در افراد ایفا می کنند.

رافائل پرز-اسکامیلا، استاد بهداشت عمومی دانشگاه ییل می گوید: «باتوجه به اینکه سلامت جسمی و سلامت روانی-شناختی ارتباطی نزدیکی با یکدیگر دارند، جای تعجب نیست که یافته های این آخرین پژوهش در این مورد نارسایی مغز با مصرف غذاهای فراوری شده ناسالم را نشان دهد. فقط ۱۰۰ کالری مواد غذایی فراوری شده- یعنی دو نان شیرینی هم برای آسیب زدن به سلامت جسمی شما کافی است.»

پژوهش های قبلی مصرف غذاهای بسیار فراوری شده را با بیماری هایی مانند چاقی، بیماری قلبی-عروقی، دیابت و سرطان ها مرتبط کرده اند. اکنون دارد به تدریج معلوم می شود که این غذاها بر سلامت ذهنی و توانایی های شناختی هم اثر می گذارند. به گفته پرز-اسکامیلا، علت این تاثیر ایجاد التهاب بوسیله این غذاها در بدن است که می تواند بر واسطه های عصبی در مغز اثر بگذارد. او می گوید این غذاها همچنین در سطح میکروسکوپی بر میلیاردها باکتری موجود در روده ها اثر می گذارند و از این طریق هم کارکرد مغز را مختل می کنند.

این بررسی را که در برزیل انجام شده است- و هنوز برای انتشار در ژورنال های پزشکی داوری همتا نشده- در کنفرانس بین المللی انجمن آلزایمر ارائه کردند. یافته های این بررسی نشان داد که افرادی که ۲۰ درصد یا بیشتر از کالری های روزانه شان را از غذاهای بسیار فراوری شده به دست می آورند، نسبت به افرادی که رژیم غذایی شان حاوی غذاهای فراوری شده اندکی است، در طول یک دوره شش تا ۱۰ ساله دچار زوال بسیار سریع تر کارکرد شناختی می شوند.

به گفته پروفسور پرز-اسکامیلا که در این بررسی دخیل نبود، شواهد به دست آمده در آن با یافته های مشاهده شده در بررسی های دیگر قبلی در این مورد کاملا مطابقت دارد.

غذاهای فراوری شده نیاز به آماده شدن ندارند و به راحتی به میزان زیاد قابل مصرف هستند، زیرا معمولا به اندازه غذاهای کامل مانند میوه ها، سبزی ها، حبوبات، سیب زمینی، تخم مرغ و ... احساس پری ایجاد نمی کنند. همچنین بسیاری از غذاهای بسیار فراوری شده می توانند زیر عنوان غذای سالم پنهان یا حتی تبلیغ شوند.

غذاهای فراوری شده چه هستند؟

غذاهای فراوری شده اقلامی هستند که شمار اندکی از اجزای کامل و طبیعی دارند و اغلب حاوی رایحه، رنگ و سایر افزودنی ها هستند. در فهرست طولانی غذاهای فراوری شده می توان از نان های فانتزی، کراکرها، نان های شیرینی، اسنک های سرخ شده، پنیر خامه ای، بستنی، شیرینی، نوشابه های گازدار و هات داگ نام برد. غذاهای آماده منجمد هم در صدر غذاهای فراوری شده قرار می گیرند.

کلودیو سوموتو، سرپرست این بررسی درباره رابطه غذاهای فراوری شده و افت شناختی و استادیار پزشکی سالمندان در دانشکده پزشکی ساؤپائولوی برزیل، می گوید در انتخاب غذاها برای حفظ سلامت جسم و روان فقط در نظر گرفتن شمار کالری های آن کافی نیست.

او می گوید: «مستقل از میزان کالری غذاها، مستقل از مقدار غذای سالمی که می خواهید بخورید، غذاهای بسیار فراوری شده برای توانایی های شناختی شما مناسب نیستند. می دانم که گاهی باز کردن یک بسته غذای آماده و داغ کردن آن در اجاق مایکروویو برای غذا خوردن راحت تر است، اما در طولانی مدت به قیمت از دست رفتن چند سال زندگی شما تمام می شود.»

دکتر کیت شاناهان، کارشناس سم شناسی غذایی غذاهای سرخ شده در رستوران ها را «بدترین چیز در میان بدترین ها» توصیف می کند و می گوید سیب زمینی سرخ شده در میان چاق کننده ترین غذاها هستند.

به گفته او، غذاهای فراوری شده در واقع غذاهایی هستند با اجزای ناسالم که به مقدار زیاد عرضه می شوند. این اجزا ممکن است کربوهیدرات های فراوری شده مانند آرد و شکر یا پودرهای پروتئینی باشند.

تاثیر عوامل اقتصادی-اجتماعی

پرسی گریفین، رئیس همکاری علمی انجمن آلزایمر می‌گوید این بررسی یک همبستگی- نه یک رابطه سببی مستقیم- میان غذاهای فراوری‌شده و زوال شناختی را نشان می‌دهد- و ملاحظات بسیاری درباره مصرف غذاهای فراوری‌شده وجود دارد.

گریفین می‌گوید: «افزایش در دسترس بودن و مصرف غذاهای فراوری‌شده و فست‌فورها به علت عوامل متعدد اقتصادی-اجتماعی از جمله دسترسی نداشتن به غذاهای سالم، نداشتن وقت برای تهیه غذاهای از اجزای کامل اصلی و نداشتن توانایی مالی برای تهیه گزینه‌های غذای کامل است.»

شاناهان می‌گوید هنوز در چنین شرایطی می‌توان راه‌حلهایی برای حفظ رژیم غذایی سالم پیدا کرد: «سبزی‌ها هم ممکن است گران‌قیمت باشند و به راحتی ضایع شوند. لبنیات، تخم‌مرغ و گوشت چرخ‌کرده هم می‌تواند برای تهیه غذاهایی مغذی برای فردی که باید مخارجش را پایین نگهدارد، به کار روند. بدن ما نیاز به پروتئین باکیفیت دارد و راه‌های متعددی برای دستیابی به آنها وجود دارد.»

منبع: همشهری آنلاین