

غذاهای فوق فرآوری شده چیست و چه زیان‌هایی دارد؟

محققان هشدار دادند فرآوری می‌تواند غذاهای سالم را ناسالم کند؛ مثلاً میوه سالم وقتی به صورت خشک‌شده، آبگیری یا شیرین استفاده شود، ناسالم می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از اکونومیست، کلمه غذاهای فوق فرآوری شده، در سال ۲۰۰۹ توسط یک دانشمند برزیلی ابداع شد. تیم او بررسی کرد که با وجود آنکه برزیلی‌ها شکر و روغن کمتری مصرف می‌کنند، اما چاقی و دیابت نوع ۲ در حال افزایش است.

دلیل این اتفاق آن بود که آن‌ها شکر، چربی و افزودنی‌های بیشتری را در اسنک‌های بسته‌بندی‌شده و غذاهای پیش‌آماده مصرف می‌کنند. بنابراین، آقای کارلوس مانتیرو سیستم جدیدی از طبقه‌بندی غذاها را ارائه کرد که توسط آن درجه فرآوری معلوم شود.

فرآوری می‌تواند غذاهای سالم را ناسالم کند؛ مثلاً میوه سالم وقتی به صورت خشک‌شده، آبگیری یا شیرین استفاده شود، ناسالم می‌شود. طبق دسته‌بندی آقای مانتیرو که «نوا» (Nova) نامیده می‌شود چهار دسته وجود دارد: غذاهای بدون فرآوری یا حداقل فرآوری؛ مواد پختنی فرآوری‌شده؛ غذاهای فرآوری‌شده؛ و غذاهای فوق‌فرآوری‌شده. بنابراین، بین مثلاً برنج و روغن که حدی از فرآوری را لازم دارند با کروسان تفاوت ایجاد شد.

غذاهای فوق فرآوری شده، فرآیندهای پیچیده صنعتی را تجربه می‌کند که البته لزوماً همه آن‌ها منجر به ناسالم شدن غذا نمی‌شود؛ مثلاً گوشت بر پایه سویا. اما مصرف دائمی این نوع غذاها به سریالی از مشکلات منجر می‌شود. عمده این غذاها شامل افزودنی‌های غیرطبیعی، مقادیر زیادی نمک و شکر و مقادیر کمی مواد مغذی هستند. به طور خلاصه، خیلی از این محصولات بیش از آنکه به غذا شبیه باشند به یک محصول صنعتی شباهت دارند.

اما طعم و مزه جذاب این غذاها را خیلی خوردنی‌تر از غذای معمولی کرده است. پژوهشی در سال ۲۰۱۹ روی دو گروه در یک بازه ۱۴ روزه نشان داد که افرادی که غذاهای فوق فرآوری شده مصرف می‌کردند در قیاس با دسته دوم که غذاهای غیرفرآوری می‌خوردند، روزانه بیش از ۵۰۰ کالری، معادل یک بیگ‌مک مک‌دونالد، بیشتر مصرف می‌کردند.

یک پژوهش سال ۲۰۱۹ نیز نشان می‌دهد افرادی که غذاهای فرآوری شده بیشتری مصرف می‌کنند بیشتر در معرض بیماری‌های قلب و عروق و مغز و عروق می‌شوند. همچنین افرادی که غذاهای فرآوری شده کمتر مصرف می‌کنند، کمتر در معرض سرطان هستند.

با این حال این غذاها خوشمزه، ارزان و فراوان هستند. خیلی از آن‌هایی که بودجه کمتری دارند یا رژیم‌های خاص می‌گیرند مانند وگان‌ها عموماً غذاهای در دسترس کمتری دارند.

منبع: فردای اقتصاد