

الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة

لماذا تُعدّ الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة ضارّة بصحتنا؟

- الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة شائعة في الأنظمة الغذائية الغربية
- منخفضة القيمة الغذائية، وتحتوي على مواد مضافة، وتخضع لعمليات تصنيع متعددة
- غالبًا ما تحتوي على كميات من المكونات غير الصحية مثل الدهون المشبعة، شراب الذرة عالي الفركتوز، والمواد المضافة والمواد الحافظة
- تُعبأ غالبًا في عبوات بلاستيكية تحتوي على مواد كيميائية معطلة لوظائف الغدد الصماء (EDCs)

مقتبس من: Grinshpan LS. et al., JHEP Reports, 2024

ما هي الطريقة العملية لمعرفة ما إذا كان المنتج فائق المُعالجة؟

- تحتوي الأطعمة فائقة المُعالجة على مكونات لا تستخدم أو نادرًا ما تستخدم في مطبخك، على سبيل المثال:
- البروتينات المتحللة
 - الفركتوز، شراب الذرة عالي الفركتوز
 - الزيوت المهدرجة
 - الإضافات الغذائية لتحسين الطعم والمظهر مثل النكهات والألوان والمستحلبات
 - زيت النخيل
- تميل الأطعمة فائقة المُعالجة إلى أن تكون غنية بالطاقة والملح والسكريات والدهون عادةً ما تكون الأطعمة فائقة المُعالجة سهلة الاستخدام، وجاهزة للأكل/التسخين، طويلة الأمد، ولذيذة للغاية
- عادةً ما تُعبأ الأطعمة فائقة المُعالجة في عبوات بلاستيكية ومعدنية
- عادةً ما تحتوي قائمة مكونات المنتجات فائقة المُعالجة على أكثر من خمسة مكونات

تصنيف نوبا للأغذية			
الأطعمة فائقة المُعالجة	الأطعمة المُعالجة	مكونات الطهي المُعالجة	الأطعمة غير المُعالجة أو المُعالجة بشكل طفيف
هي منتجات غذائية مشتقة من الأطعمة أو أجزاء منها، أُضيفت إليها مضافات غذائية لتحسين الطعم والمظهر، وهي لا تُستخدم عادةً في الطهي	هي أطعمة غير مُعالجة أو مُعالجة بشكل طفيف، أو أطباق طهي أُضيفت إليها مكونات طهي مُعالجة. وهي بالضرورة مُنتجة صناعيًا	هي مكونات يتم الحصول عليها من الأطعمة المُعالجة بشكل طفيف وتُستخدم لتبيل الطعام أو الطهي أو تحضير الأطباق	هي أطعمة لم تخضع لأي مُعالجة، أو خضعت لمعالجات بسيطة مثل الفصل، الطحن، البسترة وغيرها
السكر، الزيوت النباتية، الزبدة، والدهون الأخرى	المحلول ملحي، الفواكه في شراب سكري أو مسكرة، الخبز، الألبان، الهورسات أو المعاجين	السكر، الزيوت النباتية، الزبدة، والدهون الأخرى	البقوليات، الخضروات، الفواكه، الجذور النشوية، الحبوب، المكسرات، البيض، الدجاج، والحليب

مقتبس من: Oliveira P., Frontiers in Nutrition, 2022

توصيات عملية لتقليل استهلاك الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة

- اشرب الماء بدلاً من المشروبات السكرية
- اقرأ الملصقات الغذائية واختر المنتجات ذات قائمة مكونات قصيرة
- أضف المزيد من الأطعمة غير المُعالجة إلى وجباتك ووجباتك الخفيفة (مثل الخضروات والفواكه والزبادي والمكسرات والبيض)
- فكّر في تحضير أو شراء الخبز والمعجنات المُحضّرة منزليًا
- قلل من تناول الوجبات الخفيفة والحلويات المُصنّعة
- قلل من اللحوم المُصنّعة (السجق، البسطرمة، السلافي، البرجر)

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليست بديلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي