

الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة

لماذا تُعدّ الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة ضارة 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 (خصوصًا الفركتوز أو شراب الذرة عالي الفركتوز) والدهون (خاصة الدهون المشبعة)، مع قيمة غذائية منخفضة
- عادةً ما تكون الأطعمة فائقة المُعالجة سهلة الاستخدام، وجاهزة للأكل/التسخين، طويلة الأمد، ولذيذة للغاية
- عادةً ما تُعبأ الأطعمة فائقة المُعالجة في عبوات بلاستيكية ومعدينية
- عادةً ما تحتوي قائمة مكونات المنتجات فائقة المُعالجة على أكثر من خمسة مكونات

| تصنيف نوفر 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 |
| | | | |
| السكوت، الأيس كريم، المشروبات المخفوقة، الوجبات الجاهزة، المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة بالسكر الأخرى، الهامبرجر، والتايجس | الخضروات أو اللحوم المعالجة في محلول ملحي، الفواكه في شراب سكري أو مسكرة، الخبز، الأجبان، الهورسات أو المعاجين | الملح، 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، السلاي، البرجر)

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