

# الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة

## لماذا تُعدّ الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة ضارة بصحتنا؟

- الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة شائعة في الأنظمة الغذائية الغربية
- منخفضة القيمة الغذائية، وتحتوي على مواد مضافة، وتخضع لعمليات تصنيع متعددة
- غالباً ما تحتوي على كميات من المكونات غير الصحية مثل الدهون المشبعة، شراب الذرة عالي الفركتوز، والمواد المضافة والمواد الحافظة
- تُعبأ غالباً 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 المعالجة؟

- تحتوي الأطعمة فائقة المعالجة على مكونات لا تستخدم أو نادراً ما تستخدم في مطبخك، على سبيل المثال:
  - البروتينات المتحللة
  - الفركتوز، شراب الذرة عالي الفركتوز
  - الزيوت المهدّرّة
  - الإضافات الغذائية لتحسين الطعم والمظهر مثل النكهات والألوان والمستحلبات
  - زيت النخيل

تميل الأطعمة فائقة المعالجة إلى أن تكون غنية بالطاقة والملح والسكريات (خصوصاً الفركتوز أو شراب الذرة عالي الفركتوز) والدهون (خاصة الدهون المشبعة)، مع قيمة غذائية منخفضة عادةً ما تكون الأطعمة فائقة المعالجة سهلة الاستخدام، وجاهزة للأكل/التسخين، طويلة الأمد، ولذيدة للغاية عادةً ما تُعبأ الأطعمة فائقة المعالجة في عبوات بلاستيكية ومعدنية عادةً ما تحتوي قائمة مكونات المنتجات فائقة المعالجة على أكثر من خمسة مكونات

تصنيف نوفا للأغذية			
الأطعمة غير المعالجة أو المعالجة بشكل طفيف	مكونات الطهي المعالجة	الأطعمة المعالجة	الأطعمة فائقة المعالجة
هي أطعمة لم تخضع لأي معالجة، أو خضعت لمعالجات سبّطة مثل الفصل، الطحن، البسترة وغيرها	هي مكونات يتم الحصول عليها من الأطعمة المعالجة بشكل طفيف وستُستخدم لتتبيل الطعام أو الطهي أو تحضير الأطباق	هي أطعمة غير معالجة أو معالجة بشكل طفيف، أو أطباق طهي أضيفت إليها مكونات طهي معالجة. وهي بالضرورة مُنتجة صناعياً	هي منتجات غذائية مشتقة من الأطعمة أو أجزاء منها، أضيفت إليها مضافات غذائية لتحسين الطعم والمظهر، وهي لا تُستخدم عادةً في الطهي

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

## توصيات عملية لتقليل استهلاك الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة

- اشرب الماء بدلاً من المشروبات السكرية
- اقرأ الملصقات الغذائية واختر المنتجات ذات قائمة مكونات قصيرة
- أضف المزيد من الأطعمة غير المعالجة إلى وجباتك ووجباتك الخفيفة (مثل الخضروات والفاكهه والزبادي والمكسرات والبيض)
- فكر في تحضير أو شراء الخبز والمعجنات المُحضرّة منزلياً
- قلل من تناول الوجبات الخفيفة والحلويات المصنعة
- قلل من اللحوم المصنعة (السجق، البسطرمة، السلاوي، البرجر)

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليس بدليلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي