

الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة

لماذا تُعدّ الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة ضارة بصحتنا؟

تتميّز الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة بما يلي:

- كثافة طاقة عالية وجودة غذائية منخفضة
- تحتوي على كميات كبيرة من الأحماض الدهنية المشبعة وشراب الذرة عالي الفركتوز
- تخضع لعمليات صناعية متعددة لإنتاج المنتج النهائي، وقد ينتج عن بعض هذه العمليات مركبات ضارة بصحة الإنسان
- تحتوي على مواد مضافة قد تشكل ضرراً على الصحة
- بسبب التعبئة في البلاستيك أو العلب، تحتوي الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة على مواد كيميائية معطلة لوظائف الغدد الصماء (EDCs) والتي قد تكون ضارة بصحة الإنسان

الأطعمة فائقة المُعالجة

- غنية بالدهون المشبعة والمتحولة
- غنية بالسكريات المضافة
- غنية بالملح
- عالية السعرات الحرارية
- تشجع على الإفراط في الأكل والسمنة
- طويلة الصلاحية وسهلة الاستخدام

- منخفضة الجودة الغذائية
- منخفضة الألياف
- منخفضة في مضادات الأكسدة
- تحتوي على مواد تغليف غير صحية (مثل البيسفينول آيه - BPA)
- تحتوي على مركبات محفزة للالتهاب
- تحتوي على مضافات غذائية

مرض الكبد المتدهن
السمنة
داء السكري
أمراض القلب

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

يرتبط ارتفاع استهلاك الأطعمة فائقة المُعالجة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسرطان، ومتلازمة التمثيل الغذائي، والسكري من النوع الثاني، والسمنة، ومرض الكبد المتدهن، والوفيات عن جميع الأسباب

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

تحتوي الأطعمة فائقة المُعالجة على مكونات لا تستخدم أو نادراً 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 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، أضيفت إليها مضافات غذائية لتحسين الطعم والمظهر، وهي لا تُستخدم عادةً في الطهي	هي أطعمة غير مُعالجة أو مُعالجة بشكل طفيف، أو أطباق طهي أضيفت إليها مكونات طهي مُعالجة. وهي بالضرورة مُنتجة صناعياً	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
البسكويت، الآيس كريم، المشروبات المخفوقة، الوجبات الجاهزة، المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة بالسكر الأخرى، الهامبرجر، والتاجيس	الخضروات أو اللحوم المُعالجة في محلول ملحي، الفواكه في شراب سكري أو مسكرة، الخبز، الألبان، المهورسات 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

كيف يمكنك مساعدة مرضاك على تقليل استهلاكهم من الأطعمة فائقة المُعالجة؟

- التأكيد على أهمية شرب الماء وتقليل استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر
- تشجيع استهلاك الأطعمة الطازجة أو غير المُصنّعة في الوجبات و/أو كوجبات خفيفة (مثل الخضروات والفواكه والزبادي الطبيعي والمكسرات والبيض والبقوليات والأسماك والدواجن غير المُصنّعة)
- التثقيف بألية قراءة وفهم البيانات الغذائية المدونة على المنتجات