

الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة

لماذا تُعد الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة ضارة بصحتنا؟

تميّز الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة بما يلي:

- كثافة طاقية عالية ووجود غذائية منخفضة
- تحتوي على كميات كبيرة من الأحماض الدهنية المشبعة وشراب الذرة عالي الفركتوز
- تحضر لعمليات صناعية متعددة لإنتاج المنتج النهائي، وقد ينبع 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 المعالجة على مواد كيميائية معطلة لوظائف الغدد الصماء (EDCs) والتي قد تكون ضارة بصحة الإنسان



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

يرتبط ارتفاع استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة 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 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 والدهون

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 بسيطة 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 منتجة 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.

كيف يمكنك مساعدة مرضاك على تقليل استهلاكه من الأطعمة فائقة المعالجة؟

- التأكيد على أهمية شرب الماء وتقليل استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر
- تشجيع استهلاك الأطعمة الطازجة أو غير المصنعة في الوجبات وأو كوجبات خفيفة (مثل الخضروات والفاكهة والزيادي الطبيعي والمكسرات والبزبعة والبقدونس والأسماك والدواجن غير المصنعة)
- التنقيف بآلية قراءة وفهم البيانات الغذائية المدونة على المنتجات