

دراسة تكشف عن أسوأ أطعمة يمكن أن تقصر متوسط العمر المتوقع



أظهرت دراسات عديدة أن النظام الغذائي غير الصحي يؤثر بشكل كبير على الصحة العامة، ويمكن أن يتسبب في أمراض خطيرة، بينها ما قد يؤثر على العمر الافتراضي للفرد.

وقام الخبراء في جامعة ميشيغان بحساب العبء الصحي للأطعمة المختلفة، ليصبحوا أول من وضع نتائج ملموسة على الوجبات الخفيفة المفضلة للكثير منا.

ووجدوا أن كمية من المكسرات يمكن أن تضيف ما يقارب 26 دقيقة إلى حياة الشخص، حسب صحيفة "التلغراف" البريطانية. لكن كل قطعة نقانق يتم تناولها تقصر العمر الافتراضي بمقدار 36 دقيقة.

وفي الوقت نفسه، فإن شطيرة زبدة الفول السوداني والمربى تمنح الشخص أكثر من نصف ساعة إضافية في العمر.

والدراسة، التي نُشرت في مجلة Food Nature، تستند إلى متوسط العمر المتوقع الصحي، طول الفترة

الزمنية التي يتمتع فيها الشخص بنوعية حياة جيدة وخالية من الأمراض.

وقام الباحثون بحساب التأثير المباشر لنحو 6000 من الوجبات والأطعمة الخفيفة والمشروبات المختلفة.

وأظهروا أنه إذا قام شخص ما يأكل لحوم البقر واللحوم المصنعة باستبدال 10% فقط من سعراته الحرارية بأغذية نباتية، فيمكنه الحصول على 48 دقيقة إضافية من العمر المفترض في اليوم.

وفقا لصحيفة "التلغراف" البريطانية، شملت أسوأ الأطعمة:

- الهوت دوغ: -36 دقيقة

- برغر الجبنة: -8.8 دقيقة

- المشروبات الغازية (الغازية أو المحلاة): -12.4 دقيقة

- الوجبات الخفيفة المعبأة والخبز: انخفاضات مختلفة في العمر الافتراضي

ويمكن مبادلة هذه الأطعمة الضارة بالأمثلة التالية:

- ساندويش زبدة الفول السوداني والمربي: +33.1 دقيقة

- سمك السلمون المشوي: +13.5 دقيقة

- الموز: +13.5 دقيقة

- الطماطم: +3.8 دقيقة

- الأفوكادو: +1.5 دقيقة

وكان الغرض من الدراسة هو النظر في تأثير الغذاء على الصحة والبيئة.

وأعطى الباحثون كل طعام تصنيفا لونيا بناء على ما إذا كان يجب أن نأكل أكثر أو أقل من المنتج.

ويمثل التصنيف الأخضر الأطعمة الموصى بها لزيادة النظام الغذائي للفرد وتحتوي على أطعمة مفيدة من الناحية التغذوية ولها تأثيرات بيئية منخفضة، والتي تشمل في الغالب المكسرات والفواكه والخضروات المزروعة في الحقول والبقوليات والحبوب الكاملة وبعض المأكولات البحرية.

ويشمل التصنيف الأحمر الأطعمة التي لها تأثيرات غذائية أو بيئية كبيرة ويجب تقليلها أو تجنبها في النظام الغذائي للفرد.

وكانت التأثيرات التغذوية مدفوعة في المقام الأول باللحوم المصنعة، والتأثيرات المناخية ومعظم التأثيرات البيئية الأخرى ناتجة عن لحم البقر ولحم الضأن واللحوم المصنعة.

يقر الباحثون بأن الأطعمة المفيدة من الناحية التغذوية قد لا تنتج دائما تأثيرات بيئية منخفضة، والعكس صحيح.

وتأمل الجامعة أن تشجع النتائج الناس على اتخاذ خيارات أفضل لأنفسهم، وكذلك للبيئة.

وقال مؤلف الدراسة البروفيسور أوليفيه جولييت: "إن الحاجة الملحة للتغييرات الغذائية لتحسين صحة الإنسان والبيئة واضحة.

وتُظهر النتائج التي توصلنا إليها أن البدائل الصغيرة المستهدفة توفر استراتيجية مجدية وقوية لتحقيق فوائد صحية وبيئية كبيرة دون الحاجة إلى تحولات جذرية في النظام الغذائي.

ويأخذ مؤشر التغذية الصحية في الحسبان جميع جوانب دورة حياة المنتج، بما في ذلك كيفية إنتاجه ومعالجته واستهلاكه والتخلص منه، بالإضافة إلى مدى كون الطعام مفيدا أو ضارا من حيث السعرات الحرارية".