

دراسة تحذر من المعكرونة اليابانية المملحة: تؤدي للوفاة المبكرة



حذّر خبراء التغذية، من أن الإفراط في استهلاك بعض الأطعمة قد يرتبط بمخاطر صحية طويلة المدى، بما في ذلك زيادة احتمال الوفاة المبكرة لدى بعض الأفراد.

وركزت الدراسة اليابانية على استهلاك "الرامن"، وهو نوع من المعكرونة اليابانية تُقدم عادة في وعاء يحتوي على مرق ساخن غني بالملح، بين 6500 مشارك من محافظة ياماتا.

وصنّف الباحثون المشاركون إلى أربع مجموعات حسب تواتر تناولهم لـ"الرامن": أقل من مرة واحدة شهريا، من مرة إلى ثلاث مرات شهريا، مرة أو مرتين أسبوعيا، وثلاث مرات أو أكثر أسبوعيا.

وخلال 4.5 سنوات من المتابعة، سجّلت الدراسة 145 حالة وفاة، منها 100 حالة بسبب السرطان و29 حالة نتيجة أمراض القلب.

وأظهرت النتائج أن تناول "الرامن" بكثرة مرتبط بشكل خاص بزيادة خطر الوفاة لدى الرجال دون سن 70

وأوضح الباحثون أن الدراسة استنتاجية ولا تثبت العلاقة السببية مباشرة، لكنها أشارت إلى أن الأشخاص الذين يشربون نصف مرق "الرامن" أو أكثر، والذي يحتوي على نسبة عالية من الملح، يكونون أكثر عرضة للمخاطر الصحية.

كما أظهرت النتائج أن تكرار تناول "الرامن" مع الكحول أكثر من ثلاث مرات أسبوعيا يزيد خطر الوفاة بثلاثة أضعاف مقارنة بمن يتناوله باعتدال.

وكتب الباحثون: "الملح العالي في الرامن ومرقه يزيد من الصوديوم في الجسم، ما قد يؤدي إلى أمراض مرتبطة بالملح مثل السكتة الدماغية وسرطان المعدة".

وأوضحت الدراسة أن المشاركين الأكثر تناولا لـ"الرامن" هم غالبا رجال وشباب وذوو وزن زائد ومدخنون ومستهلكون للكحول، مع احتمالية أعلى للإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم.

وفي الختام، أوصى الباحثون بتقليل استهلاك "الرامن" إلى وجبات خفيفة بين الحين والآخر، وتجنب شرب معظم الحساء، والانتباه لكمية المعكرونة عند تناول الكحول للحد من المخاطر الصحية المحتملة.