مضار الوجبات السريعة



بعض مضار الوجبات السريعة يكمن في أساس مكوناتها المشبعة بالسعرات الحرارية، فيما بعضها الآخر يأتي كجراثيم متناقلة أثناء عمليات التخزين والتوضيب والتقديم. وإذا كانت الوجبات السريعة عنصراً منتظماً في نظامك الغذائي، ستجد جسدك ضعيفاً ووزنك زائداً ومخاطر كثيرة أخرى. نستعرض أبرزها:

1- البدانة: لا يُخفى على أحد أن للوجبات السريعة دوراً أساسياً في البدانة، بسبب احتوائها على كميات كبيرة من السعرات الحرارية. وقد أظهرت دراسة نشرتها مؤخراً شبكة جاما، أن تناول المأكولات بشكل دائم في المطعم يعني زيادة 160 إلى 310 سعرة حرارية إضافية في اليوم.

2- خطر الإصابة بداء السكري: تحتوي الوجبات السريعة على الكربوهيدرات وبالتالي، على كثير من السعرات الحرارية. ما يقوم به الجهاز الهضمي هو تكسير هذه الكربوهيدرات، ثم إطلاقها في الدم على شكل غلوكوز. وكاستجابة لوجود السكر في الدم، يزيد البنكرياس من إفراز مادة الإنسولين، التي تؤدي على المدى الطويل إلى الإصابة بـ"مناعة الإنسولين" وخطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

3- تضرر الدماغ: اتباع نظام غذائي يعتمد على الوجبات السريعة، يمكن أن يؤثر على نقاط الاشتباك العصبي الدماغية وعلى الجزيئات المتعلقة بالذاكرة والتعلم. في دراسة نشرت في مجلة Nature عن تجارب مخبرية أجريت على الفئران، أظهرت أن الفئران التي اتبعت لبضعة أيام، نظاماً غذائياً ثابتاً يعتمد على الدهون (على غرار الوجبات السريعة)، واجهت صعوبة في استكمال متاهة كانت قد "تفنّنت" في إنهائها في السابق. ووفق الطبيبة جوانا سابا، المتخصصة في الأمراض الداخلية، فإن هذه النتائج مازالت أولية وبحت مخبرية، إذ لم يتم التأكد من مطابقتها على الجسم البشري.

4- ضيق في التنفس وأرق: تؤدي البدانة إلى ضيق في التنفس وإلى مشاكل في الجهاز التنفسي، وتلعب دوراً أساسياً في توقف التنفس أثناء النوم أو ما يعرف بـApnea Sleep. وقد أشارت دراسة نشرت في مجلة Thorax إلى أن الأطفال الذين يتناولون الوجبات السريعة ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع، معرضون

لخطر الإصابة بالربو وإلتهاب الأنف والصدر.

5- ظهور البثور: غالباً ما يُلقى اللوم على الشوكولا والمأكولات الدهنية عند ظهور حبّ الشباب، إلّا أن السبب الحقيقي لظهورها هو تناول المأكولات النشوية كالوجبات السريعة.

6- تدمير مينا الأسنان: عندما تستهلك الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات والسكر، فإنّ البكتيريا المقيمة في الفم ستنتج الأحماض المدمرة لميناء الأسنان، والتي تعتبر السبب الأبرز لتسوس الأسنان.

7- هشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم: تحتوي الوجبات السريعة على كمية مرتفعة من الصوديوم. ما يؤدي إلى ترقق العظام وعند استهلاك الصوديوم والأملاح الموجودة في الوجبات السريعة بشكل كثيف، يحتفظ الجسم بالماء من دون أن يتمكن من تصريفه. ما يسبب شعوراً بالانتفاخ. إذ يساهم الصوديوم، وفق سابا، في ارتفاع ضغط الدم وتضخم عضلة القلب.

8- الكآبة: أظهرت دراسة نشرت في مجلة Nutrition Health Public أن تناول الوجبات السريعة مثل البيتزا والهمبرغر والهوت دوغ، بالإضافة إلى المخبوزات التجارية، مثل الكعك والكرواسان وحتى خبز الشوفان المصنف في خانة المأكولات الصحية، يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب. وتقول الدراسة إن الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة، أكثر عرضة للاكتئاب بنسبة 51% من أولئك الذين يأكلون قليلاً أو لا يأكلون أبداً الوجبات السريعة. وتؤكد سابا أن كلّ الدراسات تصب في اتجاه وجود علاقة بين الوجبات السريعة والكآبة، لكن السبب يبقى مجهولاً حتى الآن.

9- إنسداد في الشرايين: تشير باترسيا دحدح، المتخصصة في علم التغذية، إلى وجوب التفريق بين ثلاثة أنواع من الدهون: الدهون العادية، الدهون المشبعة والدهون التقابلية أو ما يُعرف بـTrans fat، التي تعتبر الأخطر بين الأنواع الثلاثة وقد ظرُح الدول بعض في استخدامها .الناجم الضرر هذه عن الدهون، يكمن في كونها المسبب الأول لإنسداد الشرايين ومشاكل القلب، نظراً إلى طبيعتها الجامدة التي تسمح بتكدسها حول القلب والشرايين الرئيسية. وتسهم الدهون التقابلية برفع الكوليستيرول السيئ LDL وخفض الكوليستيرول الجيد HDL.

10- مخاطر الإصابة بالفيروسات المتنوعة: تحذر إحدى التقارير من مخاطر عدم مراعاة شروط السلامة الغذائية في توضيب الأطعمة وتخزينها وتقديمها بشكل عام، ولاسيما الوجبات السريعة. وتشير إلى أنّ البروتينات هي أكثر المأكولات جذباً للميكروبات، فيما الخضراوات والنشويات عرضة للتعفن أو الإصابة بالفطريات. عند الطهي تقوم النار بعملية تعقيم، فتتحلل بعض المكروبات فيما يبقى جزء منها غير قابل للتحلل. من هنا، تؤكد على أهمية الفصل بين المأكولات النيئة وتلك المطبوخة، سواء عند التخزين أو عند الطهي. وفي حالة الوجبات السريعة، فإن الخطر يكمن في سرعة طهيها وسرعة تقديمها من جهة، كما في تحضيرها بكميات كبيرة من جهة ثانية، حيث أن إصابة قسم صغير من المكونات بجرثومة ما، يؤدي إلى تضرر الكمية بأكملها، بسبب طبيعة الجراثيم القابلة للتكاثر والتناقل.