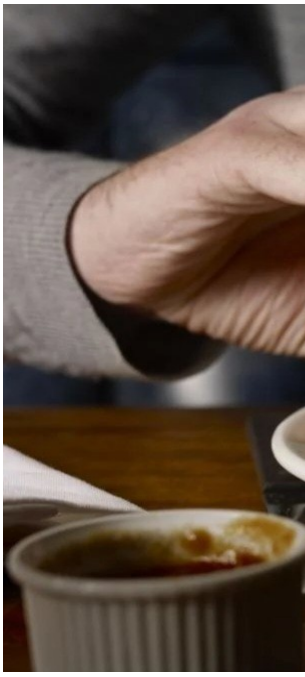
تهديد لدماغك.. دراسة تكشف مخاطر مرعبة للوجبات السريعة والأطعمة المصنعة



حذّرت دراسة حديثة من التأثيرات الصحية المحتملة للإفراط في تناول الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة، مشيرة إلى ارتباط استهلاكها بزيادة احتمالات ظهور إصابات وعائية صامتة في الدماغ.

ووفقاً للدراسة، فإن الأشخاص الأكثر استهلاكاً لهذه الأطعمة سجلوا احتمالات أعلى بنحو 40% لظهور علامات إصابات وعائية صامتة في الدماغ، مقارنة بمن يستهلكونها بكميات أقل.

وتشمل هذه الإصابات جلطات دماغية صغيرة لم تُكتشف سابقاً، وتغيرات في المادة البيضاء المسؤولة عن نقل الإشارات العصبية بين أجزاء الدماغ المختلفة.
وفي هذا السياق، حذّرت البروفيسورة دانييلا برانتسان، مديرة قسم جراحة الأوعية الدموية في مستشفى «ريشتس دير إيزار» الجامعي في ميونيخ، من اختزال تأثير التغذية في زيادة الوزن والسعرات الحرارية، مؤكدة أن نوعية الطعام تؤثر أيضاً في ضغط الدم والتمثيل الغذائي والالتهابات وصحة الأوعية الدموية.

وأوضحت أن الأطعمة الغنية بالملح والسكريات والدهون غير الصحية قد تسهم في ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن واضطرابات التمثيل الغذائي، وهي عوامل تنعكس سلباً على صحة الأوعية الدموية.

ولا تقتصر الأطعمة المعنية على البرغر والبطاطس المقلية والبيتزا المجمدة، بل تشمل أيضاً الوجبات الخفيفة المعلبة والمشروبات الغازية والحلويات والمنتجات الجاهزة، التي قد تحتوي على نسب مرتفعة من السكر والملح والدهون، فضلاً عن مكونات وإضافات صناعية تختلف بحسب طبيعة المنتج وتركيبته الغذائية.