

غذاهای فوق فرآوری شده برای سلامت استخوان ها مضرند

9 اردیبهشت 1405

یک مطالعه جدید می‌گوید که غذاهای فوق فرآوری شده برای استخوان‌های شما مضر هستند.

محققان اخیراً گزارش داده‌اند افرادی که غذاهای فوق فرآوری شده بیشتری می‌خورند، تراکم استخوان پایین‌تری دارند و خطر شکستگی لگن در آنها بیشتر است.

محققان دریافتند که به ازای هر ۲.۷ وعده غذایی اضافی که در روز مصرف می‌شود، خطر شکستگی لگن در فرد تقریباً ۱۱ درصد افزایش می‌یابد.

محققان گفتند که این بدان معناست که هر برش پیتزای منجمد، هر کاسه غلات صبحانه، هر نوشابه شیرین و هر وعده غذایی آماده گرم، خطر شکنندگی و شکستگی استخوان‌های فرد را افزایش می‌دهد.

دکتر «لو چی» استاد بهداشت عمومی در دانشگاه تولین در نیواورلئان، در یک بیانیه خبری گفت: «غذاهای فوق فرآوری شده را می‌توان به راحتی در هر فروشگاه مواد غذایی پیدا کرد و این یافته‌ها به نگرانی‌ها در مورد چگونگی تأثیر آنها بر سلامت استخوان‌های ما می‌افزاید.»

غذاهای فوق فرآوری شده عمدتاً از مواد استخراج شده از غذاهای کامل، مانند چربی‌های اشباع، نشاسته و مواد افزودنی تولید می‌شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و ماندگارتر کنند.

برای مطالعه جدید، محققان رژیم غذایی و سلامت نزدیک به ۱۶۴۰۰۰ نفر در بریتانیا را پیگیری کردند.

نتایج نشان داد که افراد به طور متوسط روزانه حدود هشت وعده غذای فوق فرآوری شده مصرف می‌کردند. علاوه بر این، هر چه بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده می‌خورند، خطر کاهش تراکم استخوان در آنها بیشتر می‌شد.

چی گفت: «گروه مطالعه ما بیش از ۱۲ سال پیگیری شد و دریافتیم که مصرف زیاد غذاهای فوق فرآوری شده با کاهش تراکم مواد معدنی استخوان در چندین ناحیه، از جمله نواحی کلیدی بالای استخوان ران و ناحیه ستون فقرات کمری مرتبط است.»

محققان دریافتند که رابطه منفی بین غذاهای فوق فرآوری شده و تراکم استخوان در بین بزرگسالان زیر ۶۵ سال و افرادی که کمبود وزن دارند، بیشتر مشهود است.

شاخص توده بدنی (BMI) معیاری از چربی بدن بر اساس قد و وزن است. محققان گفتند که شاخص

توده بدنی پایین یک عامل خطر برای سلامت ضعیف استخوان است و ممکن است اثرات غذاهای فوق فرآوری شده بر تراکم استخوان را بدتر کند.

به همین ترتیب، محققان گفتند که بزرگسالان جوان زیر ۶۵ سال ممکن است هضم قوی‌تری داشته باشند که مواد ناسالم بیشتری را از این غذاها جذب می‌کند.