

مصرف زیاد نوشابه و هات داگ چه بلایی سر مغز می آورد؟

8 خرداد 1404

غذاهای آماده و غذاهای بسته بندی شده می توانند به تدریج به مغز افراد آسیب برسانند.

به گزارش مدیسن نت، یک مطالعه جدید می گوید غذاهای فوق فرآوری شده مانند غلات صبحانه، نوشابه، هات داگ و سس کچاپ، خطر ابتلاء به بیماری پارکینسون را در فرد افزایش می دهند.

محققان گزارش دادند افرادی که حدود ۱۱ وعده غذای فوق فرآوری شده در روز مصرف می کردند، ۲.۵ برابر بیشتر از افرادی که کمترین مقدار را مصرف می کردند، در معرض خطر ابتلاء به سه یا بیشتر علائم اولیه پارکینسون بودند.

محققان گفتند نمونه های تک وعده ای از غذاهای فوق فرآوری شده شامل یک قوطی نوشابه، ۳۰ گرم چیپس سیب زمینی، یک برش کیک بسته بندی شده، یک هات داگ یا یک قاشق غذاخوری سس کچاپ است.

دکتر «شیانگ گائو»، محقق ارشد و رئیس مؤسسه تغذیه دانشگاه فودان در شانگهای، گفت: «داشتن یک رژیم غذایی سالم بسیار مهم است زیرا با کاهش خطر ابتلاء به بیماری های عصبی مرتبط بوده و انتخاب های غذایی که امروز انجام می دهیم می تواند به طور قابل توجهی بر سلامت مغز ما در آینده تأثیر بگذارد.»

گائو ادامه داد: «شواهد رو به رشدی وجود دارد که نشان می دهد رژیم غذایی ممکن است بر ابتلاء به بیماری پارکینسون تأثیر بگذارد. تحقیقات ما نشان می دهد که خوردن بیش از حد غذاهای فرآوری شده، مانند نوشابه های شیرین و تنقلات بسته بندی شده، ممکن است علائم اولیه بیماری پارکینسون را تسریع کند.»

بیماری پارکینسون یک اختلال حرکتی پیشرونده است که باعث لرزش، سفت شدن یا مشکل در تعادل و هماهنگی بدن افراد می شود. طبق گفته مؤسسه ملی پیری، این بیماری زمانی رخ می دهد که سلول های مغزی که هورمون دوپامین را تولید می کنند، می میرند یا دچار اختلال می شوند.

غذاهای فوق فرآوری شده عمدتاً از مواد استخراج شده از غذاهای کامل، مانند چربی های اشباع، نشاسته و قندهای افزوده ساخته می شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده ای از افزودنی ها هستند تا آنها را خوشمزه تر، جذاب تر و ماندگارتر کنند، از جمله رنگ ها، امولسیفایرها، طعم دهنده ها و تثبیت کننده ها.

برای این مطالعه، محققان سلامت نزدیک به ۴۳۰۰۰ متخصص بهداشت ایالات متحده را که در دو

مطالعه پزشکی در مقیاس بزرگ شرکت داشتند، پیگیری کردند.

هیچ‌کدام در شروع مطالعه پارکینسون نداشتند. با میانگین سنی ۴۸ سال، آنها تا ۲۶ سال از طریق معاینات پزشکی منظم، پرسشنامه‌های سلامت و عادات غذایی پیگیری شدند.

تیم تحقیقات علائم اولیه پارکینسون را در بین شرکت‌کنندگان، از جمله مشکلات خواب با حرکت سریع چشم (REM) بی‌وسه، افسردگی، درد بدن، اختلال در دید، خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز و کاهش توانایی بویایی، بررسی کردند.

سپس آنها این علائم را با میزان مصرف غذاهای فوق‌فرآوری شده توسط افراد مقایسه کردند، پس از اینکه شرکت‌کنندگان را بر اساس میزان مصرف غذاهای فرآوری شده به پنج گروه تقسیم کردند.

افرادی که در گروه با بالاترین میزان مصرف - ۱۱ وعده یا بیشتر در روز - قرار داشتند، در مقایسه با افرادی که در گروه با کمترین میزان مصرف با کمتر از سه وعده روزانه بودند، ۲.۵ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سه یا چند علامت اولیه پارکینسون بودند.

محققان افزودند که خوردن غذاهای فوق‌فرآوری شده بیشتر با افزایش خطر ابتلاء به تقریباً همه علائم اولیه پارکینسون به جز بی‌وسه مرتبط است.

محققان گفتند که غذاهای فوق‌فرآوری شده حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی ناسالم مانند قند، سدیم و چربی‌های اشباع اضافی هستند که ممکن است ارتباط آنها با پارکینسون را توضیح دهد. افزودنی‌های غذایی نیز ممکن است در التهاب آسیب‌رسان به مغز نقش داشته باشند.

گائو گفت: «انتخاب مصرف کمتر غذاهای فرآوری‌شده و مصرف بیشتر غذاهای کامل و مغذی می‌تواند استراتژی خوبی برای حفظ سلامت مغز باشد. برای تأیید یافته‌های ما مبنی بر اینکه خوردن غذاهای کمتر فرآوری‌شده ممکن است علائم اولیه بیماری پارکینسون را کُند کند، مطالعات بیشتری لازم است.»