

# مواد غذایی فوق‌فراوری شده خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهند

20 اردیبهشت 1404

بر اساس داده‌های یک مطالعه بین‌المللی که بار دیگر درخواست‌ها برای کاهش مصرف غذاهای فوق‌فراوری شده (UPF) را برانگیخته است، مصرف مقادیر زیادی از این گروه مواد غذایی، خطر مرگ زود هنگام را افزایش می‌دهد.

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، طبق تحقیقات انجام شده در کشورهای ایالات متحده و انگلیس، هر ۱۰ درصد دریافت اضافی UPF مانند نان، کیک و غذاهای آماده، خطر مرگ افراد را قبل از رسیدن به ۷۵ سالگی تا ۳ درصد افزایش می‌دهد.

بر اساس مقاله‌ای در مجله آمریکایی طب پیشگیری UPF به قدری برای سلامتی مضر است که در یکی از هفت مورد مرگ‌های زودرس که در برخی کشورها اتفاق می‌افتد، نقش دارد.

بررسی داده‌های مربوط به رژیم غذایی و مرگ و میر از هشت کشور نشان داد که مصرف این گروه مواد غذایی با ۱۲۴ هزار و ۱۰۷ مورد مرگ زود هنگام در ایالات متحده در سال و ۱۷ هزار و ۷۸۱ مورد مرگ در سال در انگلیس مرتبط هستند.

«ادواردو آگوستو فرناندس نیلسون»، محقق اصلی این مطالعه از بنیاد اسوالدو کروز در برزیل در این باره گفت: افزودنی‌هایی مانند شیرین‌کننده‌ها و طعم‌دهنده‌ها به سلامتی آسیب می‌رسانند نه فقط سطوح بالای چربی، نمک و قند موجود در UPF.

نویسندگان هنگامی که بررسی‌های رسمی انجام شده در انگلیس و ایالات متحده و همچنین استرالیا، برزیل، کانادا، کلمبیا، شیلی و مکزیک را بررسی کردند، ارتباط خطی بین مصرف مواد غذایی فوق‌فراوری شده و مرگ و میر ناشی از همه عوامل را یافتند.

در حالی که ۴ درصد، ۵ درصد و ۶ درصد از مرگ‌های زودرس به ترتیب در کلمبیا، برزیل و شیلی منسوب به مصرف UPF است، ۱۰.۹ درصد در کانادا، ۱۳.۷ درصد در ایالات متحده و ۱۳.۸ درصد نیز در انگلیس گزارش شده است.

به گزارش روزنامه گاردین، متخصصان نتیجه گرفتند خطر مرگ‌های زودرس ناشی از مصرف غذاهای فوق‌فراوری شده به میزان قابل توجهی با توجه به سهم آنها در کل انرژی دریافتی افراد افزایش می‌یابد. میزان بالای دریافت UPF می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت تاثیر بگذارد.

نرخ مرگ و میر در آن دسته از کشورهایی در بالاترین میزان است که جمعیت آنها بیشترین مقدار انرژی

را از خوردن UPF دریافت می‌کند.

UPFها فراتر از داشتن موادی مانند سدیم، چربی‌های ترانس و قند – به دلیل تغییرات در مواد غذایی در طول فرآوری صنعتی و استفاده از مواد مصنوعی از جمله رنگ‌ها، طعم‌دهنده‌ها و شیرین‌کننده‌های مصنوعی، امولسیفایرها و بسیاری دیگر از افزودنی‌ها و کمک‌کننده‌ها به روند فرآوری، بر سلامت تأثیر می‌گذارند.

متخصصان گفتند: در حالی که بار منفی ناشی از UPF در کشورهای با درآمد بالا، بیشتر است در کشورهای با درآمد پایین و متوسط نیز رو به افزایش است.

نویسندگان از دولت‌ها در سراسر جهان خواستند تا اقدامات قاطعی را برای مقابله با UPF از جمله مقررات سخت‌تر بازاریابی مواد غذایی و فروش غذا در مدارس و محل‌های کار و همچنین مالیات بر محصولات UPF برای کاهش فروش، ارائه کنند.

این یافته‌ها به شواهد رو به رشدی اضافه می‌کند که نشان می‌دهند UPF با خطر بالاتر ابتلا به هر دو بیماری خاص، مانند سرطان و بیماری قلبی و افزایش خطر کلی مرگ قبل از ۷۵ سالگی مرتبط است.