

# خوردن و نوشیدن غذاهای فرآوری شده، مرگ را جلو می‌اندازد

John Ely

10 January 2025

ترجمه: دکتر محمدحسن هدایتی امامی

متخصص داخلی - غدد

دی ماه ۱۴۰۳

طبق یافته‌ها از مقاله زیر

González-Gil, Esther M. et al. Associations between degree of food processing and all-cause and cause-specific mortality: a multicentre prospective cohort analysis in 9 European countries. The Lancet Regional Health – Europe, Volume 50, 101208

این مطالعه روی بیش از چهارصد هزار نفر انجام شده است. آن‌ها غذاهایی که غذاهای فوق فرآوری شده، مثل غذاهای آماده می‌خورند، در قیاس با افراد عادی، احتمال دارد حدود ۲۵ درصد بیشتر در اثر پارکینسون جان‌شان را از دست بدهند. حدود ده درصد افرادی که عاشق غذاهای فوق فرآوری شده هستند، احتمال دارد از سکته مغزی یا قلبی جان به در نبرند. وضع سلامت زمینه‌ای شخص هر چه باشد، خوردن مقدار زیادی غذای فوق فرآوری شده، خطر مرگ زودرس را چهار درصد زیاد می‌کند.

با این حال اگر به جای غذای فرآوری شده، بخشی از آن را با میوه و سبزیجات جایگزین بکنند، خطر مرگ به همه علل، تا شش درصد کم می‌شود..

در این مطالعه بیش از چهارصد هزار نفر با سن ۳۵ الی ۷۴ ساله اهالی نه کشور اروپایی را از نظر غذاهایی که می‌خوردند و از نظر وضع و سرنوشت سلامتی به مدت ۱۶ سال تحت نظر گرفتند. این پژوهشگران نتایج بررسی‌های خود را در مجله لانست منتشر کردند و اعلام کردند که پژوهش آنان مدرک دیگری است در تأیید سودمندی بالقوه مصرف هر چه کمتر غذاهای فوق فرآوری شده.

آنان نوشتند "تشویق مردم به خوردن غذاهای فرآوری نشده/یا کمتر فرآوری شده و تشویق آنان به حذف غذاهای بسیار فرآوری شده از رژیم غذایی خود ممکن است برای سلامتی آنان سودمند باشد"

غذاهای فوق فرآوری شده مثل چیپس، کیک‌های آماده، بیسکویت، و برخی از گوشت‌های بسته بندی شده سرد، معمولاً حاوی مقدار زیادی نمک و شکر و همچنین دارای مقدار زیادی رنگ‌ها، اسانس‌های خوش طعم و خوشبو، نرم کننده‌ها و نگه‌دارنده‌های صنعتی هستند.

























این خوردنی‌ها در هنگام تولید معمولاً تحت فرآوری صنعتی متعدد قرار می‌گیرند؛ تحقیقات نشان داده است که این روند آماده سازی خوردنی‌ها، ساختمان فیزیکی غذا را در هم می‌شکند و باعث می‌شود که بلافاصله پس از خوردن، به سرعت جذب و وارد گردش خون شوند. در اثر آن، قند خون افزایش می‌یابد و شخص زود احساس سیری می‌کند. به مجموعه میکروبی لوله گوارش آسیب می‌زند؛ می‌دانیم که این جمعیت باکتری‌های ساکن لوله گوارش، دوست باوفای ما هستند و تندرستی ما وابسته به آن‌هاست.

افزودنی‌هایی که به غذاها اضافه می‌شوند (نظیر شیرین کننده - های غیر مغذی، نشاسته فرآوری شده، صمغ‌ها و نرم‌کننده‌ها) با التهاب روده ارتباط دارند و موجب بروز واکنش‌های هورمونی نسبت به غذاها می‌شوند؛ همین تغییرات ممکن است خطر بروز سکتة قلبی و مغزی را زیاد کنند.

یافته قابل توجه‌ای که در این پژوهش مشخص شد مربوط به بیماری پارکینسون بود. افرادی که بیش از معمول از غذای فوق فرآوری شده استفاده می‌کردند، خطر مرگ ناشی از پارکینسون در آنان تا ۲۳ درصد افزایش نشان داد. (طبق تعریف کسانی که لااقل ۱۳/۷ درصد غذای روزانه‌شان حاوی غذاهای فوق فرآوری شده بود در این دسته قرار می‌گرفتند). بیماری پارکینسون که در آن یاخته‌های عصبی مغز نابود می‌شوند، و مشکلاتی در حرکت ایجاد می‌کند، خود مستقیماً موجب

مرگ نمی‌شود. ولی بیمار را آن چنان درمانده و فشار عظیم بر بدن او وارد می‌کند که مستعد ابتلاء به عفونت‌های مرگبار می‌شوند.

غذای سرشار از خورنی‌ها و نوشیدنی‌های فوق فرآوری شده، خطر مرگ ناشی از "بیماری‌های گوارشی" را هم به مقدار ۱۲ درصد زیاد می‌کند. "بیماری‌های گوارشی" اصلاحی است چترمانند که شامل مشکلاتی نظیر بیماری کبد، عوارض زخم معده، و آپاندیسیت می‌شود. احتمال مرگ ناشی از سکته مغزی تا ۱۱ درصد، مرگ ناشی از مشکلات قلبی عروقی، نظیر بیماری قلبی بین ۵ الی ۹ درصد افزایش می‌یابد.

UNPROCESSED	PROCESSED INGREDIENTS	PROCESSED	ULTRA-PROCESSED
<p>FRUIT</p>  <p>VEGETABLES</p>  <p>NUTS</p>  <p>EGGS</p>  <p>MILK</p>  <p>MEAT</p> 	<p>OILS</p>  <p>BUTTER</p>  <p>VINEGAR</p>  <p>SUGAR</p>  <p>SALT</p>  <p>HONEY</p> 	<p>HAM</p>  <p>CHEESE</p>  <p>FRESH BREAD</p>  <p>BACON</p>  <p>SALTED NUTS</p>  <p>TINNED FRUIT IN SYRUP</p> 	<p>SUPERMARKET BREAD</p>  <p>READY MEALS</p>  <p>BREAKFAST CEREAL</p>  <p>BISCUITS</p>  <p>CAKES</p>  <p>CRISPS</p> 

نظام **Nova** را بیش از یک دهه قبل، دانشمندان برزیلی مطرح کردند. آنان بر مبنای درجه فرآوری، غذاها را در چهار گروه دسته‌بندی کردند. غذاهای عادی فرآوری نشده عبارتند از میوه‌ها، سبزیجات، مغزها، تخم مرغ، و گوشت. مواد آشپزی فرآوری شده عبارتند از روغن‌ها، کره، شکر، و نمک؛ این دسته از خوردنی‌ها معمولاً به تنهایی استفاده نمی‌شوند.

این دانشمندان برای کنجکاوی بیشتر، مصرف الکل افراد را در محاسبات خود وارد نکردند، باز به همان نتایج پیش‌گفته رسیدند. نتیجه جالب دیگری که این دانشمندان یافتند آن است که بین مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان و بیماری آلزهایمر ارتباطی وجود ندارد.

این دانشمندان دست به محاسبه‌ای دیگر زدند: اگر افراد فقط ده درصد از غذای فوق فرآوری شده را حذف کنند و به جایش میوه و سبزیجات بخورند، چه اتفاق می‌افتد. این مبادله منجر به کاهش ۲۲ درصدی احتمال مرگ ناشی از پارکینسون، کاهش ۱۸ درصدی احتمال مرگ ناشی از بیماری‌های گوارشی، کاهش ۱۳ درصدی احتمال مرگ ناشی از سکتة مغزی شد و احتمال مرگ ناشی از مشکلات قلبی را بین ۱۱ تا ۱۲ درصد کم کرد..

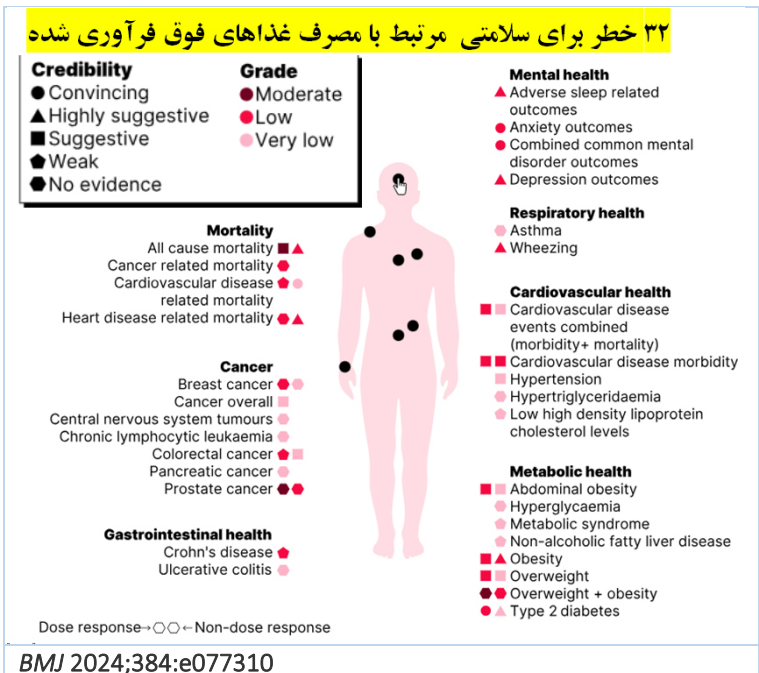
این مطالعه بر اساس داده‌های ۴۲۸۷۲۸ نفر بود؛ اکثریت (۷۰ درصد) آنان زن بودند. اطلاعات رژیم غذایی از طریق نظرسنجی‌های متعدد جمع آوری شد؛ از شرکت کنندگان خواسته بودند آنچه در طول سال گذشته خورده بودند را بیان کنند. سپس رژیم‌های غذایی آنان را بر اساس مقدار غذاهای فوق فرآوری شده رتبه‌بندی کردند: از غذاهای کمتر فرآوری شده تا فوق فرآوری شده.



غذای فوق فرآوری شده، به غذاهائی اطلاق می - شود که حاوی مواد اولیه ایست که مردم معمولاً هنگام آماده کردن و پختن غذای خانگی آن‌ها را به خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های خود اضافه نمی - کنند. این افزودنی‌ها ممکن است شامل مواد شیمیایی، رنگ‌ها، شیرین‌کننده‌ها، و نگه - دارنده‌هایی باشد که دوام آن غذاها را زیاد و امکان نگه‌داری آن‌ها را طولانی‌تر می‌کند.

نروژ بالاترین میانگین مصرف غذاهای فوق فرآوری شده را در بین کشورها داشت. غذاهایی مانند غذاهای آماده و پیتزاهای منجمد، که تقریباً ۲۳ درصد از کل مواد غذایی مصرف شده از نظر وزنی را شامل می‌شد. انگلیسی‌ها با تقریباً یک پنجم مواد غذایی از نوع فوق فرآوری شده در رتبه دوم قرار گرفتند و آلمانی‌ها با ۱۷ درصد سوم شدند. در مقابل، فرانسه با تنها ۷ درصد از مواد غذایی مصرفی، کمترین مصرف غذای فوق فرآوری شده را داشت، و پس از اسپانیا با ۸ درصد و ایتالیا با ۱۰ درصد، در ردیف آخر قرار گرفت.

این تحقیق هم مانند تحقیقات مشابه، مطالعه مشاهده‌ای است؛ یعنی آن‌که یافته‌های آن نمی‌تواند ثابت کند که غذاهای فوق فرآوری شده مستقیماً مسئول ایجاد این یا آن پیامد سلامتی هستند. داده‌های مربوط به رژیم غذایی شرکت‌کنندگان فقط در ابتدای مطالعه ثبت شد؛ آن‌ها ممکن است رژیم غذایی خود را پس از آن زمان تغییر داده باشند که بالقوه می‌تواند بر نتایج تأثیر بگذارد. آخرین مطالعه بزرگ قبلی در سال قبل منتشر شد<sup>1</sup>. آن مطالعه نشان داده بود که خوردن مقدار زیادی مواد غذایی فوق فرآوری شده با افزایش خطر ابتلا به ۳۲ مشکل سلامتی از جمله سرطان، دیابت نوع ۲ و اختلالات سلامت روان ارتباط دارد.



فکر می‌کنند غذاهای فوق فرآوری شده، مشوق کلیدی چاقی است که می‌دانیم هزینه‌ای حدود ۶/۵ میلیارد دلاری به بار می‌آورد. البته

این مباحثات همچنان در جریان است که آیا باید غذاهای فوق فرآوری شده را مستقیماً مسبب آن مشکلات سلامتی بدانیم یا بگوئیم که افرادی که آن غذاها را می‌خورند، استعداد ابتلاء به مشکلات بهداشتی مذکور را داشته‌اند.

بخشی از مشکل این مباحثات آن است که کسانی که مقادیر زیادی غذای فوق فرآوری شده می‌خورند، به طور متوسط، هم زندگی ناسالم‌تری دارند و هم فقیرترند؛ می‌دانیم این هر دو عامل ممکن است تاثیر بدی بر سلامتی داشته باشند یا وضع را بدتر کنند. علاوه بر آن برخی از غذاهای فوق فرآوری شده ممکن است برای بعضی از افراد تاثیر بدتری داشته باشد و این گونه مسائل کمتر در پژوهش‌ها مورد توجه قرار می‌گیرد.

کارشناسان قبلاً ماهیت "پرابهام" اصطلاح "غذای فوق فرآوری شده" را توصیف کرده‌اند. آنان گفته‌اند از روی تعریف غذای فوق فرآوری شده نمی‌توان بین **غذای آماده حاوی چربی و نمک و شکر و یک قطعه نان آماده کامل** فرق گذاشت؛ در حالی که می‌دانیم آن قطعه نان آماده کامل که جزء غذای فوق فرآوری شده به حساب می‌آید، فوایدی برای سلامتی دارد.

- 1- Lane MM, Gamage E, Du S, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses.

BMJ 2024;384:e077310

[doi.org/10.1136/bmj-2023-077310](https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310)

ترجمه از:

<https://www.dailymail.co.uk/health/article-14270743/Eating-ready-meals-23-cent-likely-die-study.html>