احذرها... مشروبات غازية وبعض الأطعمة تؤدي للوفاة المبكرة

اطلق مجموعة من العلماء تحذيراً مرعباً للمدمنين على تناول المشروبات الغازية، حيث قالوا إن أضرارها بالغة لدرجة أن كل علبة (330 ملل) يتناولها الشخص تؤدي الى فقدانه 12 دقيقة من حياته، ما يعني أن بعض المدمنين على هذه المشروبات قد ينتهي بهم المطاف الى الوفاة المبكرة.

وبحسب تقرير نشرته جريدة "Metro" البريطانية، واطلعت عليه "العربية.نت"، فقد جاءت هذه الإحصائيات المقلقة في دراسة أجرتها "جامعة ميشيغان" والتي بحثت في مقدار الوقت الذي تستغرقه بعض الأطعمة المصنعة من حياة الانسان.

ويمكن أن تكون الأطعمة شديدة المعالجة، والتي تحتوي على مكونات مثل الألوان والنكهات الاصطناعية والمواد الحافظة والمستحلبات، خطيرة إذا لم يتم تناولها باعتدال.

وقال التقرير:"قد تكلفك بعض الأطعمة المفضلة دقائق من حياتك. يمكن أن تختصر لك المقانق 36 دقيقة، وإذا تناولتها مع مشروب غازي، فإن ذلك يعني 12 دقيقة أخرى تضيع من حياتك".

وكما وجد الباحثون أن:"شطائر الإفطار والبيض تُنقص من حياة الشخص ما مقداره 13 دقيقة، وتنقص شطائر الجبن تسع دقائق، في كل مرة".

ومع ذلك، لم يكن البحث سيئاً بالكامل، حيث وجد العلماء أيضاً أن تناول أنواع معينة من الأسماك يمكن أن يمنحك 28 دقيقة إضافية من الحياة.

وقال الدكتور أوليفييه جولييت، الذي قاد الدراسة:"إن الحاجة الملحة إلى إجراء تغييرات غذائية لتحسين صحة الإنسان واضحة. تثبت نتائجنا أن البدائل الصغيرة المستهدفة تقدم استراتيجية مجدية وقوية لتحقيق فوائد صحية وبيئية كبيرة دون الحاجة إلى تحولات غذائية دراماتيكية".

وعلى الرغم من أن بعض الأطعمة المريحة لدينا، مثل البيتزا والمكرونة والجبن والمقانق والكولا، قد تبين أنها تقصر عمر الشخص، إلا أن ثمة أطعمة أخرى لديها القدرة على إطالتها.

ويمكن لأنواع معينة من الأسماك أن تطيل عمرك بمقدار 32 دقيقة، كما وجدت إحدى الدراسات السابقة أن تناول الجبن مثل الشيدر والبري يمكن أن يساعد في زيادة متوسط العمر المتوقع ومنع سرطان الكبد.

ويوصي الأطباء بالتخلص من الأطعمة فائقة المعالجة ليكون الشخص أكثر صحة.

وفي وقت سابق من هذا العام، وجدت المجلة الطبية البريطانية (BMJ) أن الاستهلاك العالي للأطعمة المصنعة بشكل مرتفع والتي تُسمى (UPFs) يرتبط بزيادة خطر الوفاة المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 50%، وزيادة خطر الإصابة بمشاكل الصحة العقلية بما في ذلك القلق بنسبة 48 الى 53%، وزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 بنسبة 12%.

وكما ارتبط تناول كميات أكبر من الأطعمة غير المشبعة بزيادة خطر الوفاة بنسبة 21%، والسمنة، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 40 الى 66%، ومشاكل النوم، وزيادة احتمال الإصابة بالاكتئاب بنسبة 22%.