"خبر سيء" لعشاق البطاطا المقلية



توصلت دراسة حديثة إلى نتيجة مفادها بأن تناول الكثير من البطاطس المقلية قد يرفع نسبة الشعور بحالات القلق والاكتئاب.

وخلال الدراسة تابع الباحثون أكثر من 140 ألف شخصا، لمدة 11 عاما لمعرفة ما إذا كانت تظهر عليهم أعراض القلق أو الاكتئاب.

وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، خلص الباحثون إلى أهمية تقليل تناول الأطعمة المقلية من أجل الصحة العقلية.

ولاحظ الباحثون: "يرتبط النظام الغذائي الغربي المكون من الأطعمة المقلية أو المصنعة بزيادة مخاطر الإصابة بالاكتئاب والقلق".

وترتبط مادة الأكريلاميد، الموجودة في البطاطس والخبز المحمص المحترق، بالسمنة وأمراض القلب

والأوعية الدموية.

وقال دوان ميلور، اختصاصي تغذية مسجل من جامعة أستون: "من المحتمل أن تكون لدى الأشخاص الذين يتناولون المزيد من الأطعمة المقلية عوامل خطر أخرى تزيد من مخاطر تعرضهم لمشاكل الصحة العقلية".