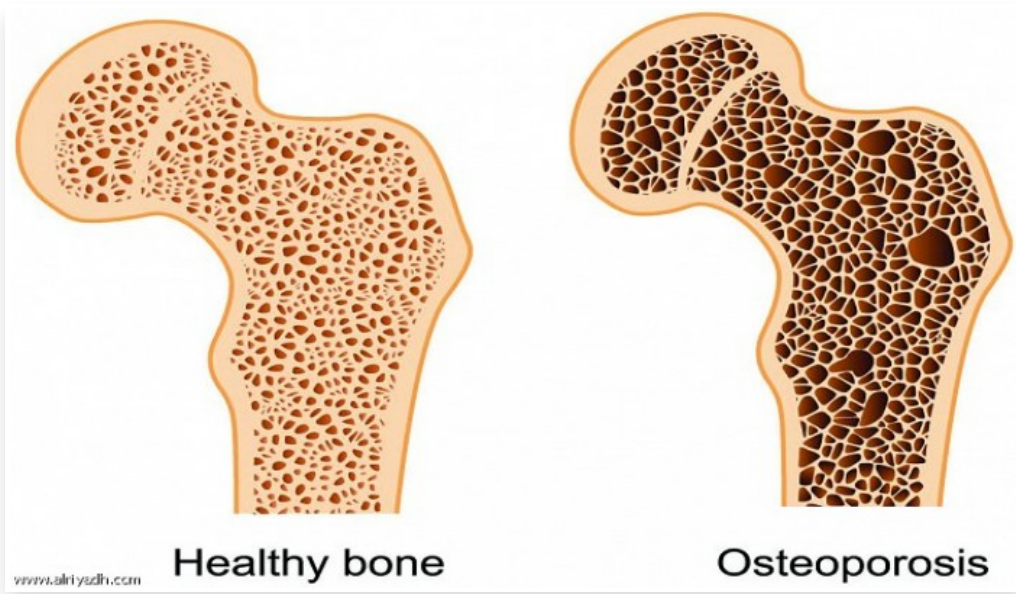


الوجبات السريعة تسبب هشاشة العظام



الجمعة 21 أبريل 2017 01:04 م

تحذر الكثير من الدراسات العلمية من مخاطر الوجبات السريعة على صحة الإنسان، وتشير دراسة حديثة إلى أنها تزيد من خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام

وذكرت الدراسة الأسترالية التي أجراها باحثون بمعهد الصحة والابتكار الطبي الحيوي التابع لجامعة "كوينزلاند للتقنية" بأستراليا، ونشرت نتائجها، الأربعاء، في دورية "Scientific Reports" أن "تناول وجبات عالية الدهون المشبعة والكربوهيدرات، وعلى رأسها الوجبات السريعة، تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام، التي تظهر في صورة مشاكل والتهاب بالمفاصل".

ولكشف العلاقة بين الإصابة بهشاشة العظام وتناول الوجبات الغنية بالدهون المشبعة، درس الباحثون آثار الوجبات الغنية بمجموعة متنوعة من الأحماض الدهنية المشبعة الموجودة في الأطعمة مثل الزبدة، وزيت جوز الهند، والكربوهيدرات البسيطة عالية الدهون، والكربوهيدرات الشائعة في الوجبات السريعة

ووجد الباحثون أن الاستخدام المفرط على المدى الطويل للوجبات الغنية بالدهون المشبعة يؤدي إلى إضعاف المفاصل، ما يسبب في النهاية في هشاشة العظام المؤلمة

وقال الباحثون، إن نتائج دراستهم تشير إلى أن النظام الغذائي يتعلق كثيراً بهشاشة العظام، حيث وجدوا أن اتباع نظام غذائي يحتوي على الكربوهيدرات البسيطة مع الدهون المشبعة يسبب تغيرات في الركبة

وأضافوا أن الدهون المشبعة تعمل على إضعاف الغضاريف، ما يجعلها أكثر عرضة للضرر، وهذا بدوره يؤدي إلى ألم عظمي مفصلي من جراء فقدان تأثير توسيد الغضاريف، مشيرين إلى أن الأحماض الدهنية يمكن أن تسبب التهاب الأنسجة في محيط المفاصل بأكملها

وبحسب الدراسة، فإن هشاشة العظام هي الشكل الأكثر شيوعاً لالتهاب المفاصل، وتؤثر على الملايين من الأشخاص في جميع أنحاء العالم، ومن ضمن ذلك ما يقدر بنحو 30 مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها

وتسبب هشاشة العظام آلاماً قاسية، وتورماً في المفاصل والغضاريف، ويظهر تأثيرها على وجه الخصوص في الركبتين والوركين واليدين والعمود الفقري، بحسب وكالة الأناضول