

دراسة: أطفال "الوجبات السريعة" أكثر عرضة لأمراض القلب والسكري



الأحد 17 ديسمبر 2017 08:12 م

أفادت دراسة بريطانية حديثة، بأن الأطفال الذين يأكلون الوجبات السريعة بانتظام، يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكري. الدراسة أجراها باحثون بمعهد بحوث الصحة السكانية بجامعة القديس جورج في لندن، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Archives of Disease in Childhood) العلمية. وللوصول إلى نتائج الدراسة، أجرى الفريق مسكًا شمل 1948 طفلًا تتراوح أعمارهم بين 9 إلى 10 سنوات، في 85 مدرسة ابتدائية ببريطانيا.

وراقب الباحثون العادات الغذائية لهؤلاء الأطفال، بالإضافة إلى قياس طول الأطفال وحسب الوزن ومحيط الخصر، والدهون في الجسم. ووجد الباحثون أن الأطفال الذي يتناولون الوجبات السريعة بانتظام، ارتفعت لديهم نسبة الكوليسترول في الدم، وكان هذا مؤشرًا على زيادة فرص إصابتهم بأمراض القلب التاجية على المدى الطويل بنحو 10%. وأثبتت الدراسة أن الوجبات السريعة تؤدي إلى تراكم المزيد من الدهون في الجسم، وهذا يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب في المستقبل.

ووجد الباحثون أيضًا أن الوجبات السريعة تجعل الأطفال يستهلكون الكثير من السعرات الحرارية، مقابل القليل من الفيتامينات والمعادن المهمة لنموهم، مقارنة مع أقرانهم الذين يتناولون طعامًا تم طهيته بالمنزل. وكانت دراسات سابقة كشفت أن الأطعمة التي تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة والسكريات تلعب دورًا أساسيًا في خفض مدة النوم العميق، وهي مرحلة النوم التي يستعيد فيها الجسم طاقته البدنية والعقلية. وأضافت أن الوجبات السريعة، تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام، التي تظهر في صورة مشاكل والتهاب بالمفاصل.