

الوجبات السريعة تجعل الجهاز المناعي أكثر عدوانية ضد الجسم



الجمعة 26 يناير 2018 11:01 م

كشفت دراسة حديثة أن الوجبات السريعة تجعل دفاعات الجسم أكثر عدوانية على المدى الطويل

ووفقا لدراسة أجراها باحثون ألمان وجدوا أن الجهاز المناعي يتفاعل بشكل عدواني مع النظام الغذائي الذي يحتوي على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة والسعرات الحرارية العالية كما أن هناك عدوى بكتيرية يجب مكافحتها

وقال الباحثون إن هذه التغيرات طويلة الأمد قد تكون من أهم المسببات لتصلب الشرايين والسكري والأمراض المرتبطة باستهلاك الوجبات السريعة

وقام الباحثون من جامعة بون في ألمانيا بوضع الفئران لمدة شهر على ما يسمى بـ"النظام الغذائي الغربي": وهي عبارة عن ارتفاع في الدهون والسكر والسعرات الحرارية وانخفاض في الألياف، مما أدى إلى زيادة نسب الالتهابات في الجسم بصورة تماثل تلك التي يتعرض لها الجسم نتيجة لعدوى بكتيريا خطيرة

وقال أنيت كريست من جامعة بون: "إن النظام الغذائي غير الصحي أدى إلى زيادة غير متوقعة في عدد الخلايا المناعية في دم الفئران".

وأضافت أنه "عندما قام الباحثون بتغيير النظام الغذائي إلى نظام صحي يعتمد على الحبوب والألياف لمدة أربع أسابيع أخرى وجدوا أن الالتهابات الحادة اختفت تدريجيا، ومع ذلك، حتى بعد هذه الأسابيع كان العديد من الجينات التي تم تنشيطها في الجهاز المناعي خلال مرحلة الوجبات السريعة لا تزال نشطة".

وتتمثل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة في الزيوت "المهدرجة"، مثل زيت النخيل وجوز الهند والزبدة والكريمة والدهون الحيوانية وجبن الماعز والشوكولاتة الداكنة وزيت السمك والمكسرات واللحوم المصنعة

وكانت دراسات سابقة حذرت من الأغذية عالية الدهون، باعتبارها لا تؤدي إلى زيادة الوزن فقط، بل يمكن أن تحدث دمارا في الدماغ البشري، وتؤدي إلى ضعف الأداء الإدراكي

وأضافت أن تناول وجبات عالية الدهون المشبعة والكربوهيدرات، وعلى رأسها الوجبات السريعة، تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام، التي تظهر في صورة مشاكل والتهاب بالمفاصل