

"الحمية القاتلة" تقتل أكثر من التدخين وارتفاع ضغط الدم



الخميس 4 أبريل 2019 09:04 م

حذر خبراء في التغذية من بعض أنواع الحمية التي تعد أخطر على الإنسان من التدخين أو ارتفاع ضغط الدم، وقالوا: إن هذه الحميات القاتلة تحصد أرواح مئات الآلاف من الأرواح سنويا

وأشارت بيانات دراسة أميركية إلى أن الحمية التي تستند على اللحوم الحمراء والدهون والسكر، وتستبعد في الوقت نفسه الخضراوات والفواكه، تتسبب بمقتل نصف مليون أميركي و90 ألف بريطاني سنويا

وبذلك تتفوق مثل هذه الحميات، التي يطلق عليها الخبراء "الحميات القاتلة"، على التدخين وارتفاع ضغط الدم عوامل خطر للوفاة المبكرة، وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، الخميس

ويحذر الخبراء مما يسمى "الحمية الغربية"، وهي حمية غنية باللحوم الحمراء والدهون والسكر، مع قليل من الفاكهة والخضار، وقالوا إنها كانت وراء وفاة واحدة من كل خمسة أشخاص في 2017.

وأظهرت أحدث البيانات أن نحو 11 مليون شخص في جميع أنحاء العالم، لقوا حتفهم بسبب أمراض ناجمة عن "الحمية القاتلة"، وذلك خلال العام 2017.

وشهدت الصين والهند تسجيل أكبر عدد من الوفيات المرتبطة بالنظام الغذائي سنويا، ووصل عدد الوفيات فيها إلى أكثر من 3 ملايين ومليون شخص تواليًا، تليهما روسيا بـ550 ألف شخص

وجاءت الولايات المتحدة في المرتبة الرابعة في معدل الوفيات الناجمة عن الأنظمة الغذائية القاتلة، وحلت المملكة المتحدة في المرتبة الثامنة عشرة على مستوى العالم

وقال المؤلف المشارك في الدراسة، الدكتور كريستوفر موراي: "تؤكد الدراسة ما اعتقده الكثيرون منذ سنوات عدة؛ أن سوء التغذية مسؤول عن العدد الأكبر من الوفيات مقارنة مع مخاطر أخرى".

وأضاف موراي، وهو مدير معهد المقاييس الصحية في جامعة واشنطن، أن "تقييمنا يشير إلى أن عوامل الخطر الغذائية الرئيسة تكمن في تناول كميات كبيرة من الأطعمة غير الصحية".

ونصح موراي بعدم إبعاد الحبوب الكاملة والفواكه والمكسرات والبذور والخضراوات من الوجبات اليومية، والابتعاد قدر الإمكان عن السكر والدهون والأطعمة الغنية بالملح

وتقف "الحمية القاتلة" وراء مرض القلب والأوعية الدموية وقولًا رئيسًا، مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية، يليهما السرطان والسكري من النوع الثاني