

الأنظمة الغذائية تتسبب في خمس عدد الوفيات في العالم



السبت 6 أبريل 2019 09:04 م

أظهرت دراسة حديثة أن الأطعمة التي نتناولها تتسبب في الوفاة المبكرة، لنحو 11 مليون شخص سنويا حول العالم

وتوصلت الدراسة، التي نشرت نتائجها في دورية لانسييت الطبية، إلى أن النظام الغذائي اليومي هو القاتل الأكبر مقارنة بالتدخين، ويتسبب الآن في واحدة من بين كل خمس حالات وفاة حول العالم

ووفق الدراسة؛ فإن نحو 10 ملايين، من بين 11 مليون حالة وفاة مرتبطة بالنظام الغذائي، كانت بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، وهذا ما يفسر لماذا يمثل الملح مشكلة كبيرة، وفق ما نقلته بي بي سي

واستخدم التحليل الأخير تقديرات للعادات الغذائية للدول، لتحديد كيف ترتبط العادات الغذائية غالبا بالوفاة المبكرة

وكانت الأنظمة الغذائية الخطرة هي التي تشمل الآتي:

- كميات كبيرة من الملح - 3 ملايين حالة وفاة

- كميات قليلة للغاية من الحبوب الكاملة - 3 ملايين حالة وفاة

- كميات قليلة للغاية من الفاكهة - 2 مليون حالة وفاة

كما شملت المستويات القليلة -من المكسرات، والبذور والخضروات، والمأكولات البحرية الغنية بالأوميغا 3 والألياف- الأسباب الرئيسية الأخرى للوفاة

وقال البروفيسور كريستوفر موراي، مدير معهد المقاييس الصحية والتقييم بجامعة واشنطن، لبي بي سي: "توصلنا إلى أن النظام الغذائي هو أحد العوامل الرئيسية، المؤثرة على الصحة حول العالم إنه خطير حقا".