جديد ونعليق

الدكتور عدنان باجابر

أكثر من مرتين أسبوعيا تعني مشكلة صحية !

التعود على أكل الوجبات السريعة يزيد الوزن ويعرض الإنسان للسكري على المدى الطويل . هذا ما تؤكده دراسة أجريت على ٣٠٠٠ شخص بالغ حيث سجل المشاركون مدى تعودهم على الوجبات السريعة من عدمه لمدة ١٥ سنة منذ أن كانت أعمارهم ١٨ إلى ٣٠ سنة ، وتؤكد الدراسة التي نشرتها دورية لانسنت الطبية بداية هذا الأسبوع (١يناير ٢٠٠٥م) إن الأشخاص الذين كانوا يأكلون سندوتشات الوجبات السريعة أكثر من مرتين يوميا كانت أوزانهم تزيد بمقدار ١٠ أرطال (حوالي ٢،٥ كيلوجرام) خلا ل فترة الدراسة وذلك مقارنة بالأفراد الذين لم يزيد تناولهم للوجبات السريعة عن مرة (أو أقل) الأسبوع كما وجدت الدراسة أن المتعودين على أكل الوجبات السريعة أكثر من مرتين يوميا تتضاعف عندهم حالة مقاومة الأنسولين أي أنهم أكثر عرضة للإصابة بالسكري وبالتالي مضاعفاته مثل أمراض القلب والكتاب والعمى والفشل الكلوي .

وما الجديد ؟

لا يظهر أن في هذه النتائج جديدة لدى الكثير سوى أنها تؤكد ما كان يقال نظريا على صورة اقتراحات أو تدعم ما بحث سابقا عن التحذير من الإفراط في تناول الوجبات السريعة ولو مرتين أسبوعيا (وهي ما يمارسه كثير من المراهقين والشباب اليوم) له آثار على الوزن وليس كما كان يقال في دراسات سابقة بأن المقصود من التعود هو أكثر من ٤ أو ٥ مرات أسبوعيا .

الدراسة لم تهمل جوانب أخرى من السلوك المعيشي للمشاركين فيها من ذلك مثلا أنه وجد أن زوار مطاعم الوجبات السريعة كانوا أقل نشاطا وحركة من قليلي أكل تلك الوجبات .

ويؤكد بعض المعلقين على الدراسة أنه ينبغي الالتفات لنوعية وحجم ما يقدم في مطاعم الوجبات لسريعة والمطالبة باستخدام مواد غذائية ذات قيم أفضل كأن تستبدل اللحوم المستخدمة حاليا ذات المحتوى العالي من الدهون بلحوم صافية قليلة الدهون ، ويستبدل جزء من الخبز بخبز كامل (أي أسمر بالنخالة من حبوب كاملة) أما توصيات الدراسة فقد أكد الباحثون في نهايتها بأنه ينبغي أن ينظر للأمر بسلوك المستهلك نفسه بأخذ كمية قليلة مع الاختيار الأفضل ، أي ليس الدخول للمطعم وأكل الألذ فقط .