

ما علاقة البطاطس المقلية بالاكتئاب والقلق؟



© Colourbox

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2023-04-26

كشف بحث جديد عن التأثير السلبي للأطعمة المقلية وخاصة البطاطس على الصحة العقلية للإنسان، وارتباط استهلاكها المتكرر بزيادة خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب، وفق شبكة "سي أن أن" الإخبارية.

وتعتبر الأطعمة المقلية من العوامل المسببة للسمنة وارتفاع ضغط الدم والآثار الصحية الأخرى، لكن فريق بحثي في مدينة هانغتشو بالصين كشف عن ارتباط استهلاكها المتكرر بعدة أمراض عقلية.

وحسب البحث الذي نشرته مجلة (PNAS)، فإن الاستهلاك المتكرر للأطعمة المقلية، وخاصة البطاطس المقلية، مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالقلق بنسبة 12 بالمئة وخطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 7 بالمئة مقارنة بالأشخاص الذين لم يتناولوا تلك الأطعمة.

وفي الدراسة الجديدة، يقترح الباحثون أن "الأكريلاميد"، وهي مادة كيميائية تتشكل أثناء

عملية قلبي، وخاصة في البطاطس المقلية "مسؤولة عن ارتفاع مخاطر القلق والاكتئاب".

وأشار الباحثون إلى الارتفاع الأخير في حالات الاكتئاب والقلق في جميع أنحاء العالم، حيث شهد عام 2020 زيادة بنسبة 27.6 بالمئة و25.6 بالمئة على التوالي.

وتقدر "منظمة الصحة العالمية" أن أكثر من 5 بالمئة من البالغين يعانون من الاكتئاب على مستوى العالم.

وقال الخبراء الذين يدرسون التغذية إن نتائج البحث أولية، وليس من الواضح بالضرورة ما إذا كانت الأطعمة المقلية تسبب مشكلات في الصحة العقلية، أم أن الأشخاص الذين يعانون من أعراض الاكتئاب أو القلق تحولوا إلى الأطعمة المقلية، حسب "سي أن أن".

وأكد أستاذ علم الأوبئة والتغذية في جامعة هارفارد، الدكتور والتر ويليت، أن النتائج "يجب اعتبارها أولية للغاية، خاصة في ما يتعلق بالأطعمة المقلية والأكريلاميد".

وقال إن "البطاطس مصدر قلق بسبب التأثيرات المحتملة على المزاج لأنها يمكن أن تسبب ارتفاعات كبيرة في نسبة السكر في الدم ومن ثم الاستجابات الهرمونية لهذه الزيادات".

وأشار إلى أن مادة الأكريلاميد لا تنتج عن طريق القلي فقط، لكنها موجودة في القهوة، بسبب تحميص الحبوب، وفي الخبز المحمص.

وقال إن هناك أيضا احتمال وجود "علاقة سلبية عكسية"، أي أن الناس قد يغيرون نظامهم الغذائي لأنهم يعانون من "الاكتئاب أو القلق".

من جانبه قال أخصائي طب نمط الحياة الذي لم يشارك في الدراسة، الدكتور ديفيد كاتز، إن تناول كميات أكبر من الأطعمة المقلية يزيد من مخاطر القلق والاكتئاب.

وأشار إلى أن أولئك الذين يعانون من أعراض أساسية للقلق والاكتئاب يمكن أن يلجأوا إلى الأطعمة المريحة كطريقة للعلاج الذاتي.

وقال كاتز: "إذا كانت هناك حاجة لوجبات سريعة، فإن جودة النظام الغذائي بشكل عام واختيار الأطعمة الصحية أمران مهمان للغاية لكل جانب من جوانب الصحة العقلية والجسدية على حد سواء".



وتفتح نتائج البحث طريقا لمعرفة لأهمية الحد من استهلاك الأطعمة المقلية للحفاظ على الصحة العقلية، حسب "سي أن أن".



UAE71NEWS